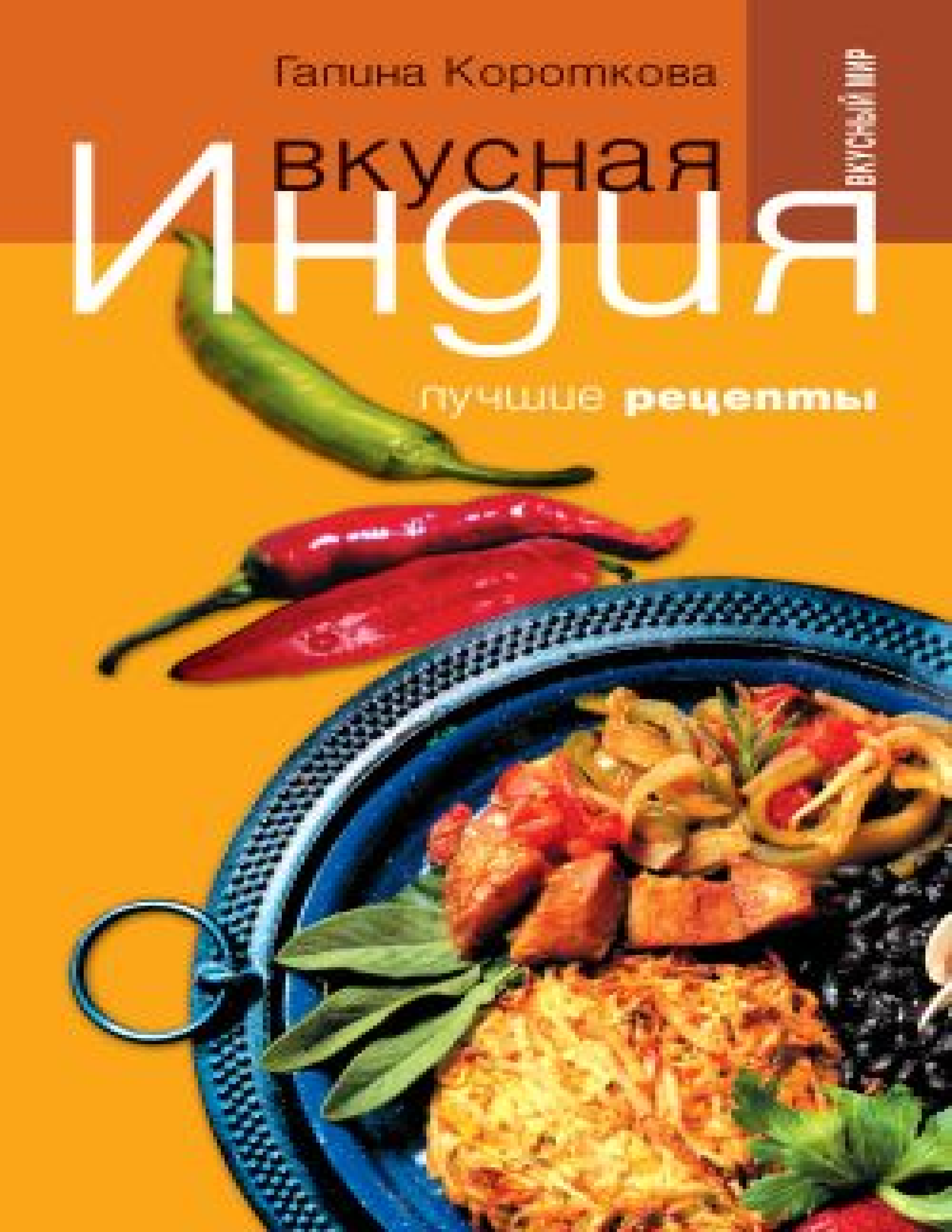

Галина Короткова
вкусная
Индия
лучшие рецепты
ВКУСНЫЙ МИР

Annotation

Вниманию читателей предлагается краткое исследование кулинарных традиций и особенностей национальной кухни Индии. Многие рецепты были подарены автору (около пяти лет прожившей в странах Юго-Восточной Азии) многочисленными зарубежными друзьями и представляют собой прекрасный образец домашней индийской кухни. Другие рецепты были составлены после продолжительных бесед с владельцами маленьких индийских ресторанчиков.

Предложенные блюда просты в исполнении, не предполагают наличия редких или экзотических ингредиентов и подобраны таким образом, что их сможет приготовить рядовая хозяйка без специальной подготовки и квалификации на обычной европейской кухне, при этом используя привычную посуду и оборудование.

Галина Павловна Короткова
Вкусная Индия. Лучшие рецепты

Автор выражает особую благодарность господам Прамаду Кумару и Крису Протопапасу за помощь в подборе материалов к книге

...Народы, любящие пряности, ведут яркую жизнь – торгуют на рынке гвоздиками, угоняют самолеты, увлекаются кровной местью. Нации, предпочитающие пресную пищу, обречены на апатию и вымирание.

П. Вайль и А. Генис «Русская кухня в изгнании»

Правила «техники безопасности»

...С каждым годом все больше и больше наших соотечественников отправляются в долгожданные отпуска или серьезные деловые поездки в Юго-Восточную Азию. У многих путешественников существует достаточно распространенное хобби – пробовать во время таких поездок «на зуб» все самое необычное, оригинальное и экзотическое. Во время путешествий и поездок в страны с жарким тропическим климатом следует соблюдать некоторые достаточно простые правила «техники безопасности» и помнить, что санитарные нормы, принятые в Европе, в Юго-Восточной Азии не действуют!

Запомните!

Необходимо всегда(!) пить, чистить зубы и умываться только кипяченой водой или же минеральной водой из бутылки, купленной в «надежном»[1] магазине. Овощи и фрукты, купленные на восточных базарах, следует также тщательно мыть кипяченой водой.

Ни при каких обстоятельствах нельзя покупать готовую еду (какой бы привлекательной она вам ни казалась) и напитки у уличных торговцев! Это железное правило распространяется и на свежие овощные и фруктовые салаты, молочные сладости, десерты, коктейли и любые бутерброды. Не исключено, что овощи для вашего салата слегка сполоснули в соседней луже, а тарелку в лучшем случае просто вытерли влажной, не совсем чистой тряпкой после предыдущего едока!

Если же по какой-то причине выхода у вас нет, старайтесь лично наблюдать за всем процессом приготовления пищи от начала и до конца. Предпочтение следует отдавать продуктам, жаренным в большом количестве кипящего масла и непременно у вас на глазах!

Не экономьте на себе любимом! Лучше приятно провести время, наслаждаясь вкусной и необычной пищей в хорошем дорогом ресторане где-нибудь в Нью-Дели, чем, вернувшись домой, стать постоянным клиентом инфекционной больницы родного города. Тем более что многие желудочно-кишечные заболевания тропиков в Европе мало изучены и с трудом поддаются лечению неопытными доморощенными эскулапами! А в сравнении со странами Западной Европы, еда в Индии (если вы, конечно, не обедаете каждый день в «Хилтоне»!) стоит очень дешево.

Ваши замечания и предложения просьба присылать в адрес редакции или непосредственно автору

korotkova@ukr.net

Глава 1
Индийская национальная кухня. Древние традиции и современность

Мистической особенностью настоящей индийской кухни является ее воистину таинственное свойство никогда не повторяться. Это означает, что один и тот же повар, готовя одно и то же блюдо, используя одни и те же продукты и кулинарные методы, тем не менее, получает всякий раз иной конечный результат. Нет, только не подумайте, что получаются разные блюда. Просто в Индии считается, что хороший повар должен (нет, он просто обязан!) каждый раз привносить в свое произведение яркую и неповторимую индивидуальность! И вот еще один парадокс. Ни один профессионал в Индии не скажет вам точный вес продуктов для того или иного блюда. Это не хитрость и не шутка.

«Это, – как объяснил шеф-повар делийского ресторана „Акбар“, – особенность индийской кулинарной традиции. Настоящий повар не нуждается в кулинарных весах. Он должен сам определить, сколько масла нужно, чтобы поджарить именно это количество овощей, и сколько воды потребуется влить в жаркое, чтобы оно получилось не сухим, но и не жидким. А потом, ведь качество мяса, овощей и специй меняется каждый день. Конечный результат поэтому во многом зависит от времени года, качества продуктов и... моего настроения». Вот так-то!

Общего понятия «индийская кухня» вообще не существует. В стране, где численность населения перевалила за пугающую цифру 1 миллиард, проживает около 19 национальностей! Каждый индийский штат имеет не только свой язык, традиции и специфический набор местных праздников, но и свою особую кухню.

Так, в кухне восточных штатов Бихар и Западная Бенгалия, которые расположены по берегам величайшей реки Азии Ганг, имеется множество рецептов приготовления рыбы и морепродуктов. Рыбу здесь жарят в большом количестве горчичного масла.

Север Индии – штаты Кашмир и Пенджаб – гордится блюдами, доставшимися ему в наследство от Великих Моголов. Это сложное переплетение мусульманской традиции, христианства и буддизма.

Именно здесь, в предгорьях Гималаев, выращивают знаменитый на весь мир рис сорта *басмати*. Именно отсюда начал свое триумфальное шествие по всему миру цыпленок *тандури*. Искусство же приготовления жареного мяса доведено кашмирцами до совершенства. Кухня северян не такая острая, как на остальной территории полуострова, а плов приправляется нежным шафраном и зернышками граната.

Южные штаты Керала и Тамилнад – царство строгих вегетарианцев. Изобилие экзотических овощей и фруктов в этом регионе приводит в настоящий восторг неискушенных туристов. Южане к тому же славятся своим умением готовить разнообразные блюда из бобовых. Вместо хлеба южане выпекают очень тонкие лепешки. Перед выпечкой в тесто кладут специальные приправы. Основу сладких блюд юга составляет кокосовое молоко, которое кипятят до концентрации густой сметаны.

Западное побережье Индии, штаты Гуджарат и Махараштра, также имеет свою изюминку. В этих штатах компактно проживают парсы, огнепоклонники, предки которых много веков назад переселились на полуостров Индостан из Ирана и Персии. Парсы – большие любители кисло-сладкого мяса, тушенного с сухофруктами, и приторно-жирных сладостей.

Трапеза для индусов – это своеобразное священнодействие. В Индии не принято торопиться, готовя еду, и уж тем более жалеть времени на сам процесс ее поглощения, наслаждаясь и запахом, и видом, и вкусом, и приятной беседой с хорошими друзьями или долгожданными гостями.

«Встречайте, приветствуйте и относитесь к еде, как влюбленный к невесте!» – гласит древняя индийская пословица. Ведь процесс поглощения пищи – это особое физическое явление, от которого в прямой зависимости находится как здоровье, так и хорошее настроение.

«Если еда не блаженство, тогда что же это?!» – вопрошает старинная восточная мудрость. Попробуйте приготовить любое блюдо по приводимым в этой книге рецептам – и вы убедитесь, что это действительно так!

Приятного аппетита!

Глава 2
Некоторые особенности сервировки индийского стола

Помещение для кухни у индусов – воистину священное место как в прямом, так и переносном смысле этого слова. В кухне живут боги – хранители домашнего очага и покровители семьи. Их изображения, искусно вырезанные из дерева или просто нарисованные на небольших плакатах, развешаны по стенам. В кухню не пускают посторонних, тем более чужестранцев. Такова древняя традиция, которая налагает очень строгие ограничения в отношении помещения, где готовят пищу.

В Индии не принято подавать еду так, как это делаем мы в Европе. Традиционно индусы ставят на стол сразу все блюда, предназначенные для трапезы. Рис, мясо, тушеные овощи, запеканки подают на больших металлических, а в богатых домах серебряных блюдах. Иногда на такое блюдо, которое называется *тхали*, ставят маленькие баночки с *чатни* – острой приправой из лимонов, манго или перца чили, а также пиалы с индийскими *пикулями* – маринованными в уксусе мелкими овощами. Хлеб – а это, как правило, свежеиспеченные лепешки – подают накрытым чистой льняной салфеткой.

Большинство индусов едят с помощью вилки и ложки, но многие до сих пор предпочитают есть руками, помогая себе кусочком лепешки или хлеба. Это касается, прежде всего, плова и блюд из риса. Каждый член семьи накладывает еду из общего блюда в свою тарелку самостоятельно. Иногда тарелкой может служить большая лепешка *чапати*, а в деревне это может быть зеленый пальмовый лист. Если за столом присутствует гость или почетный член семьи, хозяин или хозяйка демонстративно выбирают лучшие куски и подкладывают в его тарелку, тем самым демонстрируя свою любовь, уважение и особое расположение. Так принято на Востоке. Так предписывает многовековая традиция восточного гостеприимства!

Вместе с едой на стол принято подавать обычную воду со льдом, овощные или фруктовые соки в больших стеклянных кувшинах, мисочки с домашним йогуртом и конечно же фрукты по сезону –

клубнику, манго, ананасы или смесь фруктов, что-то вроде фруктового салата.

Пить во время еды спиртные напитки в Индии не принято. Если хозяева строгие вегетарианцы, спиртное в доме находится под строжайшим запретом. В других домах вам могут предложить в качестве аперитива порцию виски или джина со льдом. Вино не имеет широкого распространения. В стране из-за жаркого и очень влажного климата виноград винных сортов не произрастает. А импортные вина так дороги, что попробовать вино производства Южной Африки или Австралии может себе позволить только очень богатый человек.

В последнее время в Индии и во всей Юго-Восточной Азии большое распространение получило пиво. Тем не менее следует обратить внимание любителей этого популярного во всем мире напитка на то, что климат Индии создает для производителей определенные трудности. Поэтому в качестве консерванта в пиво местного производства добавляется глицерин(!).

Чай и сладости сервируют и подают отдельно после окончания основной трапезы. Здесь доминирует английская традиция.

Завершают индийское застолье маленькие тарелочки с зернами аниса, кардамона и кусочками колотого тростникового сахара. Считается, что эти пряности способствуют улучшению пищеварения после обильной и жирной пищи и одновременно очищают полость рта.

Глава 3
Специфические продукты и пряности

Индия – «историческая родина» многих пряностей, которые оказались в Европе благодаря купцам, крестоносцам и паломникам. Эпоха Великих географических открытий напрямую связана с пряностями. И Христофор Колумб, и Васко да Гама, и Америго Веспуччи отправлялись в полные опасности морские экспедиции не за экзотикой, а прежде всего для того, чтобы найти кратчайший путь в Индию. Гурманами средневековой Европы черный перец, корица и гвоздика ценились на вес золота. Именно благодаря индийским пряностям повара всего мира получили возможность значительно расширить вкусовую гамму некоторых привычных продуктов.

Следует сразу предупредить, что большинство блюд индийской кухни, с европейской точки зрения, остры необычайно! К такой пище нужно привыкать годами. Неискушенный же турист смело может заявить, что индийская кухня из-за обилия ядовито-жгучего перца чили, ярко-желтого порошка карри и горьких зерен горчицы просто несъедобна или требует от едока воистину луженого желудка!

Чтобы приготовить любое блюдо индийской кухни, не требуется сложного и дорогостоящего оборудования или каких-то особых навыков. Но! Выбирая в этой книге понравившийся рецепт, старайтесь, прежде всего, подходить к весовому соотношению приправ критически. Как правило, количество перца чили следует сократить вдвое, а то и вовсе исключить! Ну, а любителям остренького хотелось бы посоветовать все время пробовать блюдо, которое вы готовите.

Впрочем, диетологи утверждают, что большая часть специй содержит много полезных витаминов и минералов. По содержанию витаминов С, А и железа некоторые пряности превосходят большинство северных фруктов и ягод. Специи выполняют в тропиках еще одну очень важную функцию. Они препятствуют росту болезнетворных микробов и бактерий и дезинфицируют пищу, а вместе с ней и желудок благодарного едока.

Раз в год в городе Кочин (штат Керала) открывается Всеиндийский фестиваль специй. Этот праздник организуют Министерство по

развитию туризма, Торговая палата Индии, а также особый Комитет по специям при правительстве республики. Фестиваль привлекает не только массу туристов и толпы любопытствующих местных жителей, но и серьезных оптовых торговцев со всего мира.

Почетное место в индийской кулинарной традиции по праву принадлежит **карри**[2] . Приправа карри – это визитная карточка национальной кухни Индии, ее, так сказать, ноу-хау. Карри не растет на деревьях или кустах, как, например, перец или лавровый лист. Карри – это сложный набор тщательно отобранных, поджаренных и растертых в тончайшую пудру специй, включающий порой 10–15 компонентов. Большая часть местного населения полуострова Индостан называет этот набор специй более привычным местным названием *гарам масала* или просто *масала*.

Первыми оценили вкусовые качества экзотической приправы английские солдаты, которые после завоевания Индии привезли карри к себе на родину, в Великобританию.

Индусы очень трепетно относятся к карри. В индийской кулинарии для каждого определенного продукта специально готовится свой особый набор специй. Существует, например, карри для цыпленка, овощей, картофеля, баранины и т. д. А также наборы «региональные», названные по той местности, где этот состав придумали: *Мадрас-карри*, *Кашмир-карри* и т. д.

Многие хозяйки до сих пор предпочитают готовить карри по старинке дома, поджаривая, смешивая и растирая пряности так, как это в свое время делали их бабушки. Любой европейский повар, без всякого сомнения, не будет возиться с трудоемким и достаточно сложным составлением специй для карри, а отдаст предпочтение уже готовому набору.

Пользоваться карри тоже нужно уметь. **Запомните!** Индусы никогда не добавляют специи в середине или в конце тепловой обработки продуктов, как это делаем мы, европейцы. Все без исключения специи сначала быстро обжаривают в соответствующем кулинарном жире (или же на сухой сковороде), а затем добавляют остальные ингредиенты.

Делают это так. Разогревают небольшое количество растительного или топленого масла в глубокой сковороде, кладут все специи и обжаривают, быстро помешивая. Масло при этом приобретает сочный

желтовато-коричневый цвет, а специи начинают выделять характерный аромат, но ни в коем случае не гореть! Как только смесь станет пузыриться, быстро кладут остальные, предписанные рецептом ингредиенты и тщательно перемешивают, чтобы продукты соединились с ароматным, насыщенным специями маслом.

Говоря о специях, стоит упомянуть такой экзотический компонент многих наборов пряностей, как **куркума**. Именно куркума придает карри характерный ярко-желтый цвет. Куркума не имеет особого вкуса и запаха, это не пряность в прямом смысле этого слова, а, скорее, натуральная пищевая краска. Но будьте осторожны! Пятна от куркумы практически не отстирываются! Специалисты считают, что индийская куркума в свое время с успехом заменила редкий для Индии и дорогостоящий шафран.

Начав разговор о пряностях, нельзя не упомянуть свежий корень **имбиря**. Для европейцев имбирь ассоциируется с кондитерскими изделиями: имбирный пряник, имбирная карамель от кашля и т. д. Для всей Юго-Восточной Азии имбирь абсолютно незаменимый компонент салатов, соусов, мясных и вегетарианских блюд и даже напитков. Перед тем как использовать корень имбиря, его следует промыть и очистить, как морковь или картофель. Для блюда, рассчитанного на 4–6 персон, требуется не более 1 столовой ложки тертой имбирной мякоти. Поэтому не стоит отрезать от целого корня кусочки, а затем, обдирая пальцы, измельчать эти крошечные ломтики на терке. Проще очистить корешок на 2–3 см от края, а затем аккуратно настрогать нужное количество мякоти. Остатки корня следует завернуть во влажную ткань и поместить в холодильник в отделение для фруктов.

Перец чили. Этот вид пряности родом из Америки. Проделав невероятное путешествие в Индию через Африку, чили быстро завоевал сердца и желудки жителей азиатского континента. Следует отметить, что в кулинарии Индии, Китая, Тайваня, Кореи и Таиланда перец чили используется значительно шире, нежели на своей «исторической родине» в Америке. Этот перец употребляют как в свежем, так и сушеном виде. Из чили и растительного масла готовят особое ароматное масло, которое в Азии принято ставить на стол в качестве приправы, как в Европе подавать соль или уксус. А тайцы, чья кухня считается самой острой в мире, из перца чили, лука-шалота, сахара и куркумы готовят особую пасту, похожую больше на вязкий джем.

Зеленый перец чили по вкусовым качествам ничем не отличается от своего красного собрата и используется во многих блюдах для придания особого цветового эффекта. **Внимание!** Следует обращаться с этим перцем очень осторожно. Во-первых, разделывая перец, никогда не прикасайтесь руками к глазам и лицу. Во-вторых, сразу после приготовления перца чили тщательно вымойте руки и посуду!

Кардамон. Маленькие, похожие на засохшие почки желтовато-серого цвета зубки этой пряности имеют внутри черные, необыкновенно ароматные зерна. Перед тем как положить кардамон в плов или соус, его нужно размять пальцами. Для многих индийских сладостей требуется всего несколько черных зерен этого растения.

Зерна горчицы. Бывают двух видов – черные и желтые. Они взаимозаменяемы. Зерна горчицы используются во многих наборах для карри, а также самостоятельно. Ими посыпают некоторые виды индийского хлеба перед выпечкой.

Кроме специй в индийской кухне широко употребляются растительные жиры, среди которых пальма первенства принадлежит **арахисовому маслу**. Поскольку кухня европейцев практически не использует это масло, в качестве альтернативы можно порекомендовать **кукурузное масло**. На юге Индии любят **горчичное масло**. Оно имеет специфический запах, достаточно острый и немного едкий вкус, передающийся продуктам, которые в нем жарят.

Очень жаркий и влажный климат страны не позволяет широко использовать некоторые привычные для нас продукты. Например, в сливочное масло специально добавляют соль, а для жарки применяют топленое сливочное масло, которое называется **гхи.**

Приготовить *гхи* дома очень просто. Свежее сливочное масло (450 г) с содержанием жира не менее 80% нужно поместить в казанок и нагревать на небольшом огне до тех пор, пока молочная сыворотка не станет светло-коричневого цвета и не выпадет в осадок. Нагревать масло следует осторожно, чтобы оно не подгорело! Готовое топленое масло *гхи* нужно перелить в чистую банку, стараясь не взболтать сыворотку. Хранить *гхи* следует в холодильнике.

Еще один незаменимый ингредиент индийской кулинарии – **панир**. *Панир* – разновидность домашнего творога. Большинство индийских хозяек готовят *панир* дома[3] .

Особое распространение в индийской кухне имеют блюда и мука из гороха **дал**, который напоминает выращиваемый на юге нашей страны *нут*. Поскольку *дал* в наших магазинах не продается, в качестве альтернативы можно предложить обычный сушеный горох. Для того чтобы приготовить гороховую муку, которая необходима для некоторых рецептов, приводимых в этой книге, нужно просто измельчить в кофемолке гороховые хлопья.

Жидкость, которая содержится внутри свежего кокосового ореха, называется **кокосовым молоком**. Если она отсутствует, срок годности такого ореха истек и его не стоит употреблять в пищу. Это легко проверить. Достаточно поднести орех к уху и энергично потрясти. Кокосовое молоко – продукт скоропортящийся. Именно поэтому Индия производит на экспорт концентрат кокосового молока, напоминающий сгущенку. Для того чтобы приготовить кокосовое молоко дома, нужно измельченную мякоть свежего кокосового ореха (около 350 г) залить 300 мл очень горячей воды. Затем смесь следует поместить в блендер и взбивать несколько секунд до получения однородной массы. Полученное кокосовое пюре нужно вылить в дуршлаг, аккуратно выстеленный марлей, и хорошо отжать. Для большинства рецептов восточной кухни полученного количества кокосового молока вполне достаточно, чтобы приготовить блюдо для 4–6 персон.

Глава 4
Хлеб Индии

Хотя Индия занимает одно из первых мест в мире по производству и потреблению риса, хлеб и изделия из пшеничной муки необычайно популярны по всей территории страны. Стакан холодной ключевой воды, плошка вареного риса да пара печеных на угольях лепешек *чапати* до сих пор остаются единственной пищей, которую может позволить себе индийский крестьянин за весь день изнурительного труда под палящим тропическим солнцем. В стране, численность населения которой составляет более миллиарда человек, проблема питания всегда стояла на первом месте.

Способов приготовления хлеба в Индии очень много. Но в стране не принят способ заготовки хлеба впрок, как делаем мы, европейцы. Лепешки, хлеб, булочки и пирожки здесь готовят и покупают для одной трапезы. Все должно быть очень свежим. Жаркий и влажный климат тропиков не позволяет хранить готовые продукты даже в течение нескольких часов. Небольшие пекарни, специальные печи и просто открытые жаровни, расположенные порой посредине оживленной улицы, где месят тесто, пекут, жарят и тут же продают горячие, с пылу с жару, лепешки, пирожки и особые булочки (причем в каждом регионе свои особенные!), так многочисленны и к тому же распространяют такие дразнящие ароматы, что пройти мимо, не купив что-нибудь, просто невозможно! Здесь можно не только сделать покупку, но и понаблюдать со стороны за процессом приготовления хлеба. Поверьте, это захватывающее зрелище!

Вот как описывал приготовление хлеба в специальной печи *тандур* английский путешественник, попавший на север Индии незадолго до Первой мировой войны: «Впервые в жизни я был свидетелем выпечки „наана“ – хлеба, а вернее, лепешек, которые употребляет вся Юго-Восточная Азия. Над неглубокой ямкой в земле возвышалось глиняное, конической формы сооружение, напоминающее улей со срезанной верхушкой, на дне которого ярко тлели древесные уголья. В отверстие были видны крутые стенки сооружения, которые как бы нависали над угольями. И именно на эти отвесные стенки бойкий мальчишка лет

двенадцати ловко приклеивал сырые тонкие пластины теста, орудуя пухлой шерстяной варежкой. Почему тесто не падало со стенок в уголья, для меня оставалось загадкой. Я спросил об этом у своего проводника, и он ответил: „Мой народ изобрел эту печь более четырех тысяч лет назад методом, который вы называете «метод проб и ошибок». Тесто достаточно клейкое, чтобы пристать к стенке печи, а жар не очень силен. Это позволяет хлебу пропекаться постепенно и равномерно, образуя розовую аппетитную корочку...“».

Наан

Этот хлеб популярен во всей Юго-Восточной Азии. В Индии *наан* обычно подают к мясным блюдам и блюдам из птицы.

Мягкая лепешка *наана* служит и тарелкой – на нее можно положить всего понемногу, а затем, свернув трубочкой, есть как бутерброд. Можно, отламывая небольшие кусочки, макать их в соус или подливку. И тогда лепешка *наана* с успехом заменяет столовые приборы – и вилку, и ложку!

Вам потребуется:

350 г муки, 1,5 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка соли, щепотка соды, 15 г свежих дрожжей, 150 мл теплого молока, 150 мл йогурта (или кефира), 100 г топленого сливочного масла.

Муку просейте в миску, смешайте с сахаром, солью и содой. Дрожжи разведите в теплом молоке, соедините с йогуртом или кефиром, влейте в муку и замесите тесто. Хорошенько вымесив, накройте тесто полотенцем и дайте подойти в теплом месте в течение 3–4 часов. Готовое тесто еще раз хорошо обомните, а затем разделите на 12 одинаковых шариков.

Толстую чугунную сковороду хорошенько разогрейте и смажьте маслом. Каждый шарик руками растяните в лепешку по величине сковороды (но не очень тонко!). Выпекайте *наан* в духовке только на одной стороне, не переворачивая.

Подавайте хлеб немедленно. Но если вы хотите сохранить эти лепешки теплыми в течение 2–3 часов, быстро заверните их в бумагу, затем в кухонное полотенце и весь сверток поместите в пластиковый пакет. Этим простым и надежным методом пользуются все индийские хозяйки.

Чапати

По популярности *чапати* нет равных во всей Юго-Восточной Азии. Для приготовления этих хлебных лепешек не требуется особых навыков, но научиться готовить их полезно тем, кто любит ходить в многодневные туристические походы.

Вам потребуется:

650 г муки (для этих лепешек желательно брать муку 2-го сорта, т. е. грубого помола), вода, немного топленого сливочного масла.

Просейте муку в миску и влейте столько воды, сколько потребуется для приготовления упругого теста. Замесите тесто, оставьте на 15–20 минут, а затем хорошенько обомните его. Теперь, отщипывая от целого куска кусочки теста, скатайте шарики размером не больше грецкого ореха. Сплющите каждый шарик пальцами и обваляйте в муке. У вас должно получиться 12–15 лепешек. Раскатайте все лепешки как можно тоньше.

Возьмите сухую чистую сковороду с толстым дном и хорошенько разогрейте ее на газовой горелке. Жарьте каждую лепешку не более 15–20 секунд с каждой стороны или до тех пор, пока на ее поверхности не образуются мелкие коричневые пузырьки. Чтобы лепешка прожарилась равномерно по всей поверхности, ненадолго прижмите ее к сковороде свернутой в несколько слоев салфеткой или полотенцем. Переворачивать лепешку следует кулинарной лопаткой или просто вилкой.

Теперь наступает самый ответственный момент! Отодвиньте сковороду в сторону, вилкой или кулинарными щипцами быстро снимите лепешку со сковороды и подержите 1–2 секунды прямо на открытом пламени.

Если вы сделали все правильно, *чапати* надуется круглым аппетитным шариком, распространяя дразнящий аромат свежего хлеба. На поверхности лепешки появятся мелкие коричневые точки. Не переживайте! Эти участки хорошо поджаренного хлеба создают особую пикантность. Но делать все нужно очень быстро, иначе лепешка может обуглиться!

Теперь обмажьте готовую лепешку сливочным маслом, заверните в салфетку, поместите в пластиковый пакет, а затем накройте

полотенцем.

Чапати хороши тем, что их можно приготовить на любом открытом огне, угольях и даже на походном костре. При определенной сноровке и опыте у вас всегда будет вкусный аппетитный хлеб!

Пури

Нежные и необыкновенно вкусные лепешки *пури* непременно присутствуют на любом индийском празднике. Их жарят прямо на улице в огромных чугунных казанах, наполовину залитых кипящим арахисовым маслом. Дело в том, что масла семян подсолнечника в Индии практически нет.

Для этого рецепта без ущерба можно использовать любое рафинированное масло.

Вам потребуется:

450 г муки, щепотка соли, 1–2 ст. ложки растительного масла, вода, 1–2 стакана любого рафинированного масла.

Муку просейте, смешайте с солью, влейте 1–2 столовые ложки растительного масла и хорошенько размешайте. В полученную массу влейте столько теплой воды, сколько необходимо для приготовления тугого, упругого теста. Замесите тесто и оставьте на 15–20 минут под салфеткой.

Разделите все получившееся тесто пополам, затем еще раз пополам и т. д., пока у вас не получится 16 одинаковых шариков. Обмакните каждый шарик в муку и раскатайте в лепешку приблизительно 10 см в диаметре.

Хорошо прокалите рафинированное масло в глубоком казане или сотейнике. (Масло не должно гореть!) Аккуратно опустите лепешку в кипящее масло (больше одной *пури* жарить нельзя!) и утопите с помощью кулинарной лопатки или просто вилки. Кипящее масло должно полностью покрыть лепешку.

Если вы все сделали правильно, то *пури* надуется круглым аппетитным шариком. Тогда быстро переверните лепешку непрожаренной стороной и жарьте до золотистого цвета.

Если лепешка у вас не надулась, а превратилась в плоский блин – это может означать, во-первых, что вы раскатали тесто слишком тонко либо, наоборот, слишком толсто; во-вторых, что масло нагрелось недостаточно сильно. Исправьте ошибку и повторите все сначала.

На стол *пури* следует подавать немедленно.

Пури можно запивать чаем, есть с мясными или овощными блюдами вместо хлеба.

Золотистые шарики необычайно эффектны и способны украсить любой, даже очень скромный стол!

Галгаппа

У этих хрустящих вафелек с труднопроизносимым названием есть одно несомненное преимущество – низкая калорийность. Это позволяет употреблять их в пищу тем, кто собрался придерживаться самой суровой диеты.

Индусы готовят эти лепешки в огромных количествах и подают к чаю, кофе или же просто как закуску вместо надоевших и банальных чипсов.

Вам потребуется:

225 г муки, 100 г манной крупы, 2 ч. ложки топленого масла, вода, 1–2 стакана растительного масла для жарки, соль и молотый жгучий перец чили.

Соедините муку, манную крупу с подогретым топленым маслом и таким количеством воды, которое необходимо для приготовления крутого теста. Замесите тесто, накройте салфеткой и оставьте на 20–30 минут. Затем опять обомните и разделите на 4 равные части.

Из каждой части скатайте шарик, а затем шарик раскатайте в лепешку. Смажьте поверхность лепешки несколькими каплями топленого масла и еще раз раскатайте как можно тоньше. Возьмите рюмку или кулинарную формочку круглой формы диаметром не более 4–5 см и вырежьте из получившейся лепешки аккуратные кружочки. Накройте их салфеткой и оставьте на 5–10 минут.

Разогрейте растительное масло в глубоком казане и жарьте в нем лепешки по 2–3 одновременно. Чтобы вафельки получились рассыпчатыми, делайте с помощью вилки или кулинарной лопатки в кипящем масле «волны» (потихоньку помешивайте масло в процессе жарки)

Перед подачей на стол индусы обильно посыпают вафельки солью и молотым жгучим перцем чили.

Парати параунтха

Это особый вид жареных лепешек, которые подаются очень горячими и исключительно к жареному мясу. Холодные *парати* невкусные, но их можно попытаться осторожно разогреть. Нужно только помнить, что, если вы их нечаянно пережарите, они станут очень твердыми.

Вам потребуется:

700 г просеянной муки, 60 г сливочного маргарина, вода, 225 г топленого сливочного масла.

Всыпьте муку в миску и разотрите пальцами с маргарином до получения жирных крошек. Влейте столько теплой воды, сколько потребуется для приготовления крутого и упругого теста. Замесите тесто и оставьте на 20–30 минут.

Разделите тесто на 18 одинаковых порций. Скатайте из каждой порции шарик, а затем раскатайте скалкой в круг приблизительно 10 см в диаметре.

Намажьте получившуюся лепешку небольшим количеством топленого масла и сложите пополам так, чтобы масло оказалось внутри. Намажьте получившийся полукруг еще раз небольшим количеством масла и опять сложите масленой стороной внутрь. Проделайте эту процедуру со всеми лепешками. У вас должны получиться аккуратные треугольники.

Посыпьте стол мукой и осторожно раскатайте скалкой треугольники. Старайтесь, чтобы топленое масло не выдавливалось наружу!

Хорошенько разогрейте чугунную сковороду, положите 1 чайную ложку топленого масла и жарьте лепешки по очереди, приблизительно по 30 секунд с каждой стороны. Следите, чтобы сковорода была достаточно горячей, но лепешки при этом не горели!

Подавайте немедленно.

Роти

Родина этого рецепта лепешек *роти* – индийский штат Раджастан. Как и *парати*, этот вид хлеба не следует готовить впрок, а подавать нужно очень горячим.

Вам потребуется:

225 г муки, вода, 2 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки молотых зерен кориандра, 1 ст. ложка молотого черного перца, 1 ч. ложка соли.

Муку просейте в миску и добавьте столько воды, сколько необходимо для получения эластичного, некрутого теста. Замесите тесто, накройте полотенцем и оставьте на 30 минут. Еще раз обомните тесто и разделите на 8 одинаковых шариков.

Раскатайте каждый шарик в лепешку приблизительно 12 см в диаметре. Каждую лепешку намажьте небольшим количеством топленого масла, посыпьте специями и солью и закатайте в тугую трубочку. Трубочку сверните спиралью, а спираль закатайте в шарик. Пальцами сплющите полученный шарик и аккуратно раскатайте его в лепешку около 12 см в диаметре.

Жарить *роти* можно на сухой раскаленной сковороде.

Подавайте немедленно к чаю, кофе или любому овощному блюду.

Дхакай парати

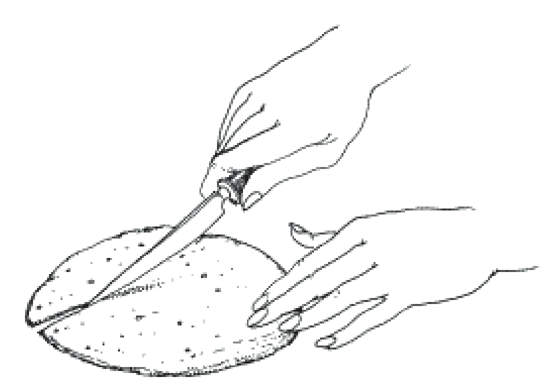
Родина этого очень оригинального способа приготовления лепешек из пшеничной муки – индийский штат Западная Бенгалия.

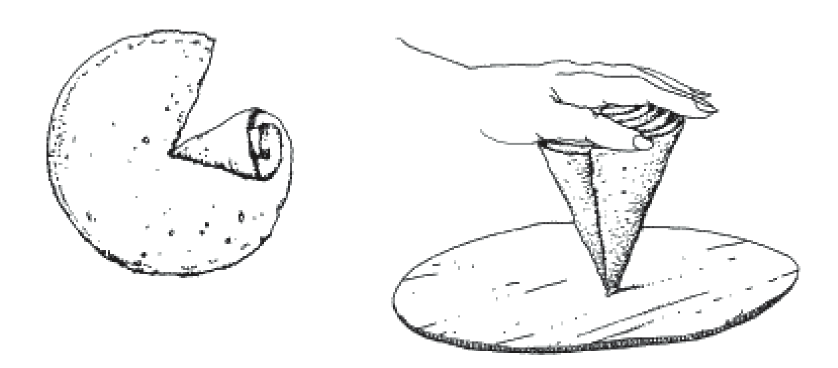
Вам потребуется:

225 г муки, ? ч. ложки соли, 3 ст. ложки топленого масла, вода, 100 мл рафинированного масла для жарки.

Муку и соль просейте в миску. Затем соедините с 1 столовой ложкой топленого масла и таким количеством теплой воды, которое потребуется для приготовления мягкого эластичного теста. Замесите тесто и оставьте под влажным полотенцем на 15–20 минут.

Разделите тесто на 6 одинаковых шариков. Раскатайте каждый шарик в лепешку приблизительно 10–12 см в диаметре. Посыпьте поверхность доски мукой, намажьте каждую лепешку небольшим количеством топленого масла и слегка присыпьте сверху мукой. Возьмите нож, разрежьте лепешку от центра к краю и закатайте тугим конусом. Сплющите конус ладонями до получения плоского круга-шарика и раскатайте этот шарик на посыпанной мукой доске. Еще раз смажьте получившуюся лепешку маслом и опять сформируйте конус, который затем раскатайте в лепешку и т. д. Проделайте эту операцию ровно 3 раза.





Жарьте эти *парати* в разогретом масле до золотисто-коричневого цвета.

Подавайте такие лепешки к острым овощным блюдам.

Качори

Качори – разновидность *пури*, но с овощной начинкой. В Индии очень любят *качори*. Их можно не только заказать в самом дорогом столичном ресторане, но и купить прямо на улице у торговцев, которые жарят *качори* в кипящем масле вместе с *пури*.

Во время зимних карнавалов и ярмарок бойкие босоногие мальчишки, взгромоздив себе на голову круглые медные подносы с горами *качори* и *пури*, разносят эти лепешки по домам.

По традиции индийские хозяйки, в ожидании прихода многочисленной родни, заказывают в ближайшем ресторанчике фантастическое количество этого любимого всеми лакомства.

Вам потребуется:

450 г муки, ? ч. ложки соли, вода, растительное масло для жарки.

Для начинки: 175 г черной фасоли.

Специи: 1 ст. ложка зерен аниса, 1 ч. ложка молотого кориандра, 1 ч. ложка молотого жгучего перца чили, 1 ч. ложка порошка карри.

Замочите фасоль на ночь в чистой воде. Утром воду слейте, а фасоль обсушите на чистой салфетке.

Муку просейте в миску, смешайте с солью и добавьте столько теплой воды, сколько потребуется для приготовления упругого некрутого теста. Замесите тесто и оставьте, накрыв салфеткой, на 15–20 минут.

Тем временем приготовьте начинку. Фасоль разотрите или пропустите через мясорубку. У вас должна получиться однородная пастообразная масса. Вмешайте в фасоль все специи (количество специй следует добавлять по вкусу!). Разделите начинку на 16 одинаковых частей.

Тесто также разделите на 16 равных частей и из каждой скатайте аккуратный шарик. Легче всего это сделать влажными руками. Затем слегка обмажьте каждый шарик маслом и раскатайте в лепешку диаметром не более 5 см.

Поместите на каждую лепешку порцию начинки. Смажьте руки растительным маслом и закатайте начинку в шарик. Подготовьте таким образом все лепешки. Затем осторожно раскатайте шарики в лепешки

диаметром не более 5–7 см. Следите, чтобы при раскатывании тесто не лопнуло, и начинка не вылезла наружу!

Жарить *качори* следует в большом количестве кипящего масла, как и *пури*.

Подавайте немедленно к чаю, кофе и как самостоятельное блюдо.

Самоса

Самоса – это не хлеб и не лепешки. Это маленькие треугольные пирожки с овощной начинкой. Как *пури* и *качори*, *самоса* жарят на улицах индийских городов на каждом углу. Это очень дешевое блюдо, которое по популярности уступает разве только *чапати*. Пирожки *самоса* можно подавать к чаю, кофе и как оригинальный гарнир к мясным блюдам.

Интересно отметить, что в кухнях некоторых народов Средней Азии есть изделия из теста, отдаленно напоминающие индийские *самоса*. У киргизов *самса*, у таджиков *самбуса*. В казахской кухне имеются даже две разновидности таких пирожков: *куырма-самса* и *самса тандырная*.

В Индии делают *самоса* не только с овощной, но и с мясной начинкой. Такие пирожки готовят в северных областях Индии, на остальной территории страны они встречаются достаточно редко.

Вам потребуется:

450 г муки, 1 ч. ложка соли, 175 г сливочного маргарина, 150 мл воды, растительное масло для жарки.

Для начинки: 400 г вареного «в мундире» картофеля, 1 ст. ложка топленого масла, 1 большая луковица, 1 большой сладкий перец, 100 г зеленого горошка (можно консервированного), 50 г орешков кешью, молотый перец чили, порошок карри, соль по вкусу.

Сначала приготовьте тесто. Просейте муку в глубокую миску, положите соль и влейте растопленный маргарин. Пальцами разотрите маргарин с мукой до образования мелких жирных крошек. Затем постепенно вливайте теплую воду и вымешивайте тесто. Готовое тесто накройте салфеткой и оставьте на 15–20 минут.

Тем временем приготовьте начинку. Сваренный и очищенный картофель нарежьте мелкими кубиками или разомните (тщательно мять картофель не нужно!). Смешайте картофель с нарезанным полукольцами и слегка обжаренным луком.

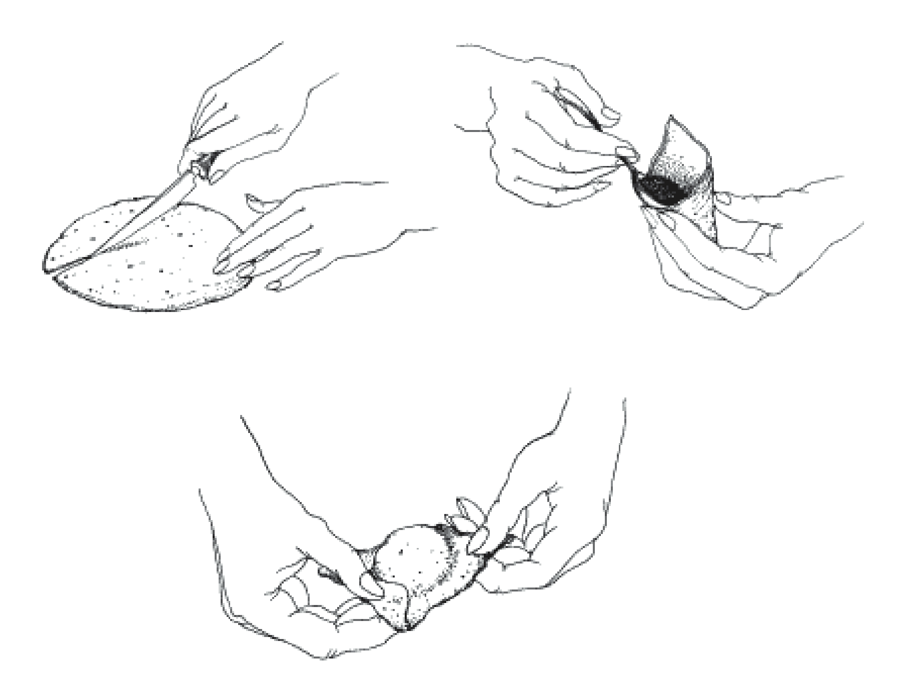
Сладкий перец нарежьте тонкими полосками, быстро обжарьте и вмешайте в картофельную массу. Зимой, когда нет свежего сладкого перца или он очень дорог, его с успехом заменит горсть мелко нарезанной свежей капусты, быстро обжаренной в растительном масле.

Добавьте в картофельную смесь зеленый горошек и орешки. Посолите и вмешайте специи.

Традиционно *самоса* – блюдо острое. Но каждая хозяйка должна добавлять специи, руководствуясь своим вкусом и традициями семьи.

Картофельную смесь тщательно перемешайте и, выложив на чугунную сковороду, прогрейте, все время помешивая деревянной лопаткой. А затем остудите.

Теперь займитесь тестом. Разделите все тесто на 12 одинаковых шариков и раскатайте каждый шарик в круг диаметром около 16–18 см. Разрежьте круг по диагонали на две равные части. Подготовьте таким образом все тесто и накройте его сухим полотенцем.



Теперь возьмите один полукруг теста, положите его на ладонь левой руки, а пальцами правой руки защипите его по разрезанной диагонали внахлест, чтобы у вас в руках образовался кулечек, но не было грубого шва. В получившийся кулечек положите начинку, защипите свободный край. У вас должен получиться пирожок с четкими острыми углами.

Выложите готовые *самоса* на посыпанный мукой лист. Пирожки жарить немедленно не обязательно. На этом этапе их можно накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник.

Жарить *самоса*, как и *пури*, следует в большом количестве кипящего масла до золотистой корочки.

Подавать можно, как горячими, так и холодными, к чаю, кофе или соку. Холодные *самоса* не теряют своего вкуса и привлекательного вида.

Паквaн

Этот вид тонких хрустящих лепешек очень популярен у индийской детворы, так как чем-то напоминает чипсы.

Вам потребуется:

225 г муки, 1 ч. ложка соли, щепотка пекарского порошка, 2 ст. ложки топленого масла, вода, растительное масло для жарки.

В миску просейте муку, смешанную с солью и пекарским порошком. Пальцами вмешайте 2 столовые ложки топленого масла и разотрите до получения жирных крошек. Влейте столько воды, сколько потребуется для приготовления крутого упругого теста.

Разделите тесто на 10 одинаковых шариков и раскатайте каждый шарик на посыпанной мукой доске в очень тонкую лепешку. Проткните лепешку в нескольких местах вилкой и жарьте в кипящем масле до золотисто-коричневого цвета.

Подавайте немедленно.

Чилла

Эти сладкие лепешки индусы обычно подают к вечернему чаю.

Вам потребуется:

250 г муки, 4 ст. ложки сахара, 1 стакан молока, 2 яйца, 1 стакан растительного масла.

Просеянную муку смешайте с сахаром. Постоянно помешивая, влейте в смесь теплое молоко, а затем отдельно взбитые яйца. Хорошо перемешайте, влейте 1 столовую ложку растительного масла и замесите упругое некрутое тесто. Если тесто получилось слишком крутым, добавьте немного теплой воды.

Из теста сформируйте шарики величиной с грецкий орех. Раскатайте шарики, как для *пури*, в небольшие тонкие лепешки.

Жарьте *чилла* в кипящем масле.

Подавайте немедленно.

Батти

Лепешки *батти* называют хлебом воинов. Согласно легенде, этот хлеб был популярен у воинственных кочевников Юго-Восточной Азии. Его пекли на угольях до полуготовности, а затем закапывали в горячий сухой песок. В песке тесто допекалось, и хлеб был полностью готов к употреблению. Со временем рецепт модернизировали, изделие стало более воздушным и пышным.

Вам потребуется:

500 г муки, 5 г пищевой соды или разрыхлителя, щепотка соли, 300 мл воды, 350 г топленого масла гхи.

Муку смешайте с содой и солью и просейте в миску. Влейте воду и энергично перемешайте. Оставьте тесто на 10–15 минут под влажной салфеткой. Затем влейте около 100 г топленого масла и хорошенько вымесите тесто, подсыпая немного муки, если это необходимо.

Готовое тесто разделите на 16 одинаковых шариков. Расплющите каждый шарик пальцами в лепешку диаметром около 6–8 см.

Заранее разогрейте духовку (200 °C), смажьте противень небольшим количеством топленого масла *гхи* и выпекайте лепешки 15–20 минут.

Пока лепешки пекутся, в отдельной посуде разогрейте *гхи*.

Быстро выньте горячие лепешки из духовки. Острым ножом сделайте сбоку каждой лепешки надрез и влейте внутрь немного топленого масла.

Подавайте немедленно.

По виду и вкусу эти лепешки немного напоминают восточный хлеб *пита*, популярный в Египте, Израиле и Ливане.

Глава 5
Рис. Похвальное слово плову

Невозможно в нескольких словах рассказать о той огромной роли, которую играл и продолжает играть рис во всей многовековой культуре Востока. Историки утверждают, что восточная цивилизация буквально выросла на рисе! Рис варили и в роскошных дворцах императоров, и в убогих жилищах бедняков. Этот скромный злак неизменно присутствует на роскошных торжественных банкетах и при этом всегда был и будет украшением всех домашних праздников.

В индуизме и буддизме снопик необрушенного риса – символ благополучия. Во время веселых карнавалов и серьезных религиозных обрядов такой снопик украшают листьями кокосовой пальмы. А во время свадебной церемонии этот «букет» родственники вручают новобрачным, трогательно благословляя начало их совместной жизни.

По умению готовить рис на Востоке всегда судили о квалификации повара. В древности при дворе каждого вельможи обязательно был «специалист по рису». О таких поварах говорили: «У него волшебная сила на кончиках пальцев!» Именно этим кудесникам мы обязаны разнообразием современных способов приготовления риса. Ведь придумать новый рецепт блюда из риса считалось верхом кулинарного искусства. Такими рецептами хвастались, их хранили в глубоком секрете, ими гордились, как коллекцией драгоценностей.

Вершиной же восточного искусства приготовления риса следует считать плов. Немного есть на земле блюд, приготовление которых традиционно обставлено с благоговейной тщательностью и составляет особый ритуал, выработанный тысячелетиями.

Каждый повар знает, что от качества и сорта риса зависит успех готового блюда. Так, для десертов идеально подходит рис с круглыми зернами, который в процессе тепловой обработки образует вкусную желеобразную «подливку». А вот для плова подходят те сорта риса, зерна которых не склеиваются в процессе варки.

Давайте рассмотрим несколько сортов риса, которые можно без особого труда найти на полках наших магазинов.

Итак, рис сорта **басмати**. Этому рису всегда отдавали предпочтение на Востоке. Именно *басмати* выберет повар-индус для приготовления плова. Этот рис выращивают в предгорьях Гималаев и в граничащих с ними районах Пакистана. В переводе с хинди *басмати* означает «ароматный». И действительно, этот рис необыкновенно ароматен и изысканно вкусен. Его зерна длиннее и тоньше обычного длиннозерного риса, а во время варки они еще больше удлиняются, оставаясь неизменными по ширине.

Рис сорта **индика**. Этот сорт риса универсален. Его можно использовать для приготовления разнообразных блюд восточной кухни. Белые длинные зерна *индики* не слипаются при варке, поэтому после *басмати* этот сорт риса наиболее подходит для приготовления плова.

Рис сорта **жасмин**. Этот ароматный, снежно-белый длиннозерный рис выращивают в Таиланде. Рис *жасмин* имеет тонкий, почти молочный, аромат и идеально подходит для пряных и экзотических блюд восточной кухни. Тем не менее следует отметить, что при тепловой обработке зерна этого риса немного слипаются, но все же сохраняют свою идеальную форму.

Коричневый рис. Согласно многовековой восточной традиции употребление в пищу цельных, т. е. необработанных, зерен риса всегда считалось уделом беднейших слоев населения. Такой рис всегда был дешевле, а блюда из него получались не такими привлекательными и изысканными. Но после того как в отрубяной оболочке, которая и придает рису характерный светло-коричневый оттенок, были обнаружены ценные витамины и микроэлементы, популярность этого риса стала резко возрастать. А приверженцы здорового и полноценного питания вовсе перешли на *коричневый рис*, утверждая, что он имеет неуловимый ореховый привкус и годится как для обычных гарниров и салатов, так и для более сложных блюд.

Пропаренный рис. Совсем недавно на прилавках наших магазинов появился рис с зернами янтарно-желтого цвета. Этот рис получают путем обработки паром в целях удержания витаминов и минералов в самом зерне, а не отрубяной оболочке, как в случае с *коричневым рисом.* Зерна этого риса никогда не склеиваются, и он остается вкусным и рассыпчатым даже после повторного разогрева блюда.

Все остальные сорта риса, обладая теми или иными достоинствами, для приготовления настоящего восточного плова не годятся.

Но вернемся к восточному плову.

Следует отметить, что традиционная последовательность подготовки и непосредственного приготовления этого блюда уходит корнями в глубокое прошлое и не менялась вот уже много столетий. Каждый уважающий себя повар в глубине души считает, что именно он знает тот маленький секрет, который придает его плову особую неповторимость. Ведь именно плов, как никакое другое блюдо Востока, предоставляет огромные возможности для импровизации. Ибо от того, как долго замачивали рис, в какой пропорции взяты остальные ингредиенты, зависит успех всего блюда и его, кстати, неповторимость! Но плов еще и очень коварное блюдо. Одно неверное действие – и вы можете безнадежно испортить все...

Особое место в обряде приготовления плова всегда занимала посуда. В Индии ни одна уважающая себя хозяйка не будет использовать котелок, в котором она готовит рис, для приготовления других блюд! Для плова идеально подходит толстостенный чугунный либо алюминиевый казан или котелок с вогнутым дном и плотно прилегающей крышкой. Помните, рис не терпит тесноты. В процессе тепловой обработки его зерна увеличиваются в объеме, и поэтому желательно, чтобы вся масса сырых ингредиентов заполняла казан ровно наполовину!

Плов и блюда из риса требуют очага с ровным и несильным жаром. Тогда каждое зернышко пропарится и будет отделяться одно от другого.

Альберт Швейцер, большой любитель и знаток восточной кухни, сравнивал умение приготовить плов с искусством игры на органе. Он писал: «...каждая рисинка должна быть мягкой, но плотной, а горка готового плова – пушистой и рассыпчатой!»

Итак, обряд приготовления плова начинают с того, что рис обязательно(!) отмеряют, перебирают и промывают. Непромытый рис, какого бы хорошего качества он ни был, содержит не только большое количество пыли и мусора, но и мельчайшую рисовую муку, которая как пудра покрывает каждое зернышко. Плохо промытый рис при варке становится неаппетитного желтовато-серого цвета, зерна склеиваются друг с другом, образуя вязкую невкусную массу. О том, как долго

следует промывать рис, повара-профессионалы спорят до хрипоты уже не одно столетие. Так, китайцы считают, что рис должен быть промыт ровно в «девяти водах». В Дели индусы это число определяют магической цифрой **7**. Но все сходятся в единодушном мнении, что рис следует промывать до тех пор, пока вода не станет абсолютно прозрачной.

Второй этап, от которого во многом зависит успех блюд, – правильно выбрать пропорцию «рис – масло – вода». Еще совсем недавно повара брали для плова равные доли риса и масла. Но с развитием науки диетологии доля масла в плове была резко сокращена. В разных странах Востока повара используют разные жиры. Так, в Турции любят готовить плов на миндальном масле. Страны Средиземноморья употребляют только оливковое масло, а индусы традиционно используют привычное для этого региона арахисовое масло. Во всех странах Средней Азии для плова используют бараний жир.

Вот мы и подошли к самому главному вопросу, сколько воды требуется для приготовления качественного блюда из риса. Профессионалы не дают определенного ответа на этот вопрос. Они считают, что все зависит от качества риса и его сорта. Однако классическим считается соотношение – одна часть риса на полторы части чистой свежей воды.

Но давайте вернемся в Индию. Индусы придумали огромное количество способов приготовления плова. Так, на побережье тропического юга популярен плов с креветками и дарами моря. Северные штаты, а также чопорный Дели предпочитают куриные и бараньи пловы, Калькутта же и Центральная Индия – овощные (вегетарианские) пловы.

Как бы прост или, наоборот, сложен ни был рецепт плова, какие бы самые экзотические ингредиенты в нем ни использовались, успех зависит от гармоничного сочетания всех входящих в это блюдо компонентов. И рис, и мясо, и овощи, и специи, как музыканты в большом, но дружном оркестре, вместе должны составлять ту неповторимую гамму цвета, запаха и вкуса, которая делает это одно из древнейших блюд отражением всей философии Востока! Ведь плов – не просто еда, это – традиция, религия, привычка и образ жизни огромного региона! Поэтому каждый раз, ставя на стол блюдо с

ароматно дымящимся пловом, замрите хоть на мгновение, ибо перед вами древний повелитель сердец и желудков жителей Востока. И потому нет ему равных в этом мире!

Индийский плов

Другое название этого классического индийского плова – *пилаф Касария*.

Вам потребуется:

250 г риса басмати или пропаренного риса, 100 г топленого сливочного масла гхи, 1 большая луковица, 1 ч. ложки соли, 2 больших помидора, 400 мл воды, щепотка шафрана, разведенного в 1 ст. ложке горячей воды, 50 мл рафинированного масла.

Специи: 4 бутона гвоздики, 1 зернышко кардамона, 6 горошин черного перца, 1 ч. ложка порошка карри, 1 ч. ложка молотого перца чили, 2 лавровых листа.

Рис хорошо промойте и замочите на 20 минут в холодной воде. Затем воду слейте, а рис обсушите.

Разогрейте в казане топленое масло и обжарьте мелко нарезанную луковицу до золотистого цвета. Положите в лук все специи и тушите на небольшом огне 1–2 минуты. Всыпьте подготовленный рис. Энергично перемешайте, посолите, положите сверху помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные дольками, и влейте воду. Постарайтесь максимально увеличить огонь, чтобы вода закипела как можно быстрее. После чего уменьшите огонь и дайте плову тихо покипеть под плотно закрытой крышкой 10–15 минут. Теперь полейте рис шафрановой водой и дайте побулькать еще минут 5–7.

Разогрейте в глубокой сковороде с толстым дном растительное масло, выложите прямо из казана готовый плов и прожарьте до хрустящего состояния, помешивая очень осторожно, чтобы у вас не получилась каша. Каждая рисинка должна «схватиться» и приобрести приятный розоватый оттенок.

Пилаф Касария подают как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясу, птице и пряным блюдам из овощей.

Плов «Шах Джахан»

Этот плов назван в честь одного из самых выдающихся императоров династии Великих Моголов. Шах Джахан прославил свое имя не только возведением знаменитого Тадж-Махала. Этот император был покровителем художников и музыкантов, знатоком и ценителем живописи и поэзии и конечно же большим любителем изысканной кухни.

Вам потребуется:

2 стакана риса басмати, 3 стакана воды, 2 больших помидора, 200 мл несладкого йогурта (или нежирной сметаны), растительное масло для жарки, 4 ломтика белого хлеба, 250 г цветной капусты, 3 большие луковицы, 200 г индийского творога панир[4] *, 150 г зеленого горошка (можно консервированного), немного панировочных сухарей, 100 мл молока, щепотка шафрана, соль по вкусу.*

Рис хорошо промойте и замочите на 20 минут в холодной воде. Затем сварите в 3 стаканах воды до полуготовности, откиньте на дуршлаг, промойте горячей водой и разложите на сухой поверхности, чтобы рис просох, но не склеился!

Снимите с помидоров кожицу. Для этого достаточно опустить помидоры на несколько секунд в кипяток. Разомните помидоры до пюреобразной массы и перемешайте с йогуртом или нежирной сметаной.

Разогрейте в глубокой сковороде немного растительного масла и обжарьте последовательно до золотистого цвета сначала нарезанный кубиками хлеб, затем разобранную на мелкие соцветия цветную капусту, колечки лука и, наконец, *панир*, нарезанный небольшими кубиками. Во время жарки понемногу доливайте масло. Когда *панир* станет розового цвета, положите в сковороду все ингредиенты, которые жарились раньше, добавьте горошек, посолите и залейте йогуртом с помидорами. Всю массу тщательно, но осторожно перемешайте и прокипятите 1–2 минуты.

Круглое огнеупорное блюдо смажьте маслом и посыпьте сухарями. Постарайтесь выбрать красивое блюдо, так как в нем вам придется подавать этот плов на стол! Выложите просохший рис и овощную начинку слоями. Нижним и верхним слоем у вас должен быть рис. В

теплом молоке разведите шафран и залейте подготовленное блюдо. Накройте алюминиевой фольгой и поставьте в предварительно разогретую духовку (200°С) на 30 минут.

Подавая это блюдо на стол, не забудьте лопаточку для торта. Ею будет очень удобно раскладывать плов по тарелкам.

Рис «Радуга»

Это вегетарианское блюдо выглядит очень эффектно, готовить же его совсем несложно. Подавать такой рис можно к любому жареному мясу или птице.

Вам потребуется:

2 стакана риса басмати, 3 стакана воды, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 пучок зелени, молотый перец чили (или сладкая паприка) по вкусу.

Для зеленого соуса: 2 мясистых болгарских перца зеленого цвета, 2–3 зубка чеснока, 1 стакан зеленого горошка (можно консервированного), 1 пучок кинзы, соль и молотый перец чили по вкусу.

Для красного соуса: 2 сладких перца красного цвета, 2–3 зубка чеснока, 2 больших спелых помидора, стручок перца чили красного цвета (не обязательно), соль по вкусу.

Для белого риса: 1 большая луковица, нарезанная кольцами, 2–3 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки тертого сыра, соль по вкусу.

Рис промойте, залейте 3 стаканами воды и варите до готовности. Затем откиньте на дуршлаг и дайте остыть.

Тем временем подготовьте зеленый и красный соусы.

Для зеленого соуса очень мелко нарубите зеленый сладкий перец, разотрите чеснок с солью, поперчите. Добавьте зеленый горошек, мелко нарезанную кинзу и все тщательно перемешайте.

Для красного соуса нарубите красный сладкий перец, разотрите чеснок с солью. Добавьте очищенные и размятые помидоры и, если вы любитель острых блюд, мелко нарезанный перец чили. Тщательно перемешайте.

Разделите остывший рис на 3 равные части. Соедините одну часть с зеленым соусом, другую – с красным. К оставшейся части добавьте обжаренные на топленом масле колечки лука (не забудьте посолить!), 2 столовые ложки сыра и хорошо перемешайте.

Плоское огнеупорное блюдо смажьте маслом, выложите подготовленный рис красным, белым и зеленым валиками. Зеленый валик посыпьте сверху рубленой зеленью, белый – 1 столовой ложкой тертого сыра, а красный – жгучим перцем. Если вы не хотите «обострять» блюдо, то вместо жгучего перца можете использовать

сладкую паприку – она придаст рису необходимую пикантность и цвет. Взбрызните весь рис остатками топленого масла и запекайте в духовке 15–20 минут.

Подавайте немедленно.

Рис с грибами

Еще одно вегетарианское блюдо. Его очень любят готовить в Дели, где такой рис иногда подают к острому мясу.

Для этого блюда рис нужно приготовить заранее, лучше с вечера.

Вам потребуется:

250 г риса басмати, 150 г свежих шампиньонов, 100 г топленого масла, 1 большая луковица, 2 ст. ложки муки, 1 стакан молока, 2 ст. ложки тертого сыра, соль и молотый перец чили по вкусу.

Перебранный и промытый рис залейте холодной водой и оставьте на 10–12 часов.

Грибы тщательно промойте, нарежьте и обжарьте в половине топленого масла. Лук мелко нарежьте и обжарьте в оставшейся половине топленого масла.

Муку разведите молоком, посолите и поперчите. Выложите в кастрюлю лук вместе с маслом, в котором он жарился, и залейте молочной смесью. Поставьте кастрюлю на огонь и непрерывно помешивайте содержимое, пока соус не загустеет.

Рис обсушите и залейте кипятком. Через 20 минут воду аккуратно слейте, а в набухший теплый рис осторожно вмешайте грибы вместе с маслом, в котором они жарились. Посолите и поперчите. Влейте в рис 2/3 молочного соуса и перемешайте.

Смажьте маслом огнеупорное блюдо. Выложите на него горкой рис, залейте оставшимся молочным соусом, посыпьте сыром и запекайте в заранее разогретой духовке около 20 минут.

Подавайте немедленно.

Рис с креветками

Родина этого плова – штат Западная Бенгалия. Традиционно для него индийские хозяйки использовали горчичное масло. Но приготовленный с обычным растительным маслом, плов не станет хуже.

Вам потребуется:

450 г риса басмати, растительное масло для жарки, 500 г очищенных креветок, 2 большие луковицы, 2 средней величины помидора, 900 мл воды, соль по вкусу.

Специи: 4 лавровых листа, 1 ч. ложка зерен кориандра, 4 зернышка кардамона, 1 ч. ложка порошка карри, 1 ч. ложка молотого перца чили.

Для украшения: 1 средней величины огурец, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла.

Рис промойте и замочите на 20 минут в холодной воде. Затем воду слейте, а рис обсушите.

Разогрейте в сковороде немного растительного масла, быстро обжарьте креветки до золотистого цвета и выложите на отдельную тарелку.

Мелко нарезанный лук потушите в небольшом количестве растительного масла. Отложите половину в отдельную тарелку, а к оставшемуся добавьте все специи и тушите на очень маленьком огне около 5 минут. Положите в луковую массу креветки и посолите.

С помидоров снимите кожицу, нарежьте их небольшими кусочками и вместе с рисом добавьте к креветочно-луковой массе. Осторожно перемешайте и влейте всю воду. Быстро доведите до кипения, затем плотно накройте крышкой и, уменьшив огонь, тушите 15–20 минут.

Подавать этот плов следует так. На большое круглое блюдо по краю уложите нарезанный очень тонкими ломтиками огурец. В середину горкой поместите плов. Присыпьте жареным луком, полейте 2 столовыми ложками сливочного масла.

Рис «Бангкок»

Этот оригинальный рецепт словно служит подтверждением восточного принципа «сочетание несочетаемого», не знакомого европейской кухне. На Востоке это блюдо подают на больших банкетах, свадьбах и крупных семейных торжествах. Готовить этот рис для 2–3 человек не имеет смысла.

Вам потребуется:

1 цыпленок весом 1,5 кг, 500 г лука, 1 пучок свежей зелени (петрушки или кинзы), 1 лавровый лист, 1? л воды, 500 г риса басмати (или индики), 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка молотого перца чили, 100 г нежирного окорока (или ветчины), 100 г очищенных креветок, 1 большая головка чеснока, 1 ч. ложка зерен кориандра, соль по вкусу.

Для украшения: 1 небольшой огурец, 2 сваренных вкрутую яйца.

Цыпленка хорошо промойте, поместите в кастрюлю с 1 луковицей, 1 пучком зелени и 1 лавровым листом. Залейте водой и варите на небольшом огне до полной готовности. Затем цыпленка достаньте и остудите, а бульон процедите через марлю.

Рис хорошо промойте и замочите на 20–25 минут в холодной воде. Затем воду слейте, а рис залейте готовым бульоном (ровно 750 мл). Посолите и быстро доведите до кипения. Осторожно перемешайте, уменьшите огонь до минимума, плотно закройте крышкой и варите 20 минут или до тех пор, пока весь бульон не выкипит, а рис не станет сухим.

С остывшего цыпленка снимите кожу, мясо отделите от костей и нарежьте мелкими кубиками[5] . Окорок или ветчину нарежьте небольшими кубиками.

Разогрейте в глубоком сотейнике растительное масло и обжарьте лук, нарезанный мелкими кубиками, до светло-золотистого цвета. Посолите, поперчите. Добавьте окорок и кусочки цыпленка.

Креветки промойте, отложите несколько штук для украшения готового блюда, а остальные выложите в сотейник и осторожно перемешайте. Добавьте, если нужно, немного масла, присолите и, осторожно помешивая, потушите не более 1–2 минут.

Чеснок очистите и разомните с небольшим количеством соли и зернами кориандра до однородной массы. Смешайте с рисом. Положите в рис содержимое сотейника. Перемешайте.

Поместите рис горкой на круглое блюдо, накройте фольгой и до прихода гостей держите в духовке. (Но не более 10–15 минут!)

Перед непосредственной подачей на стол нарежьте огурец колечками, а очищенные вареные яйца – тонкими дольками. Выложите вокруг плова колечки огурцов, на них дольки яиц, а между ними поместите несколько креветок.

Рис «Малайзия»

Это блюдо необычайно популярно во всей Юго-Восточной Азии. Для него не нужно специально покупать и готовить мясо. Можно использовать любое оставшееся от предыдущей трапезы.

Вам потребуется:

250 г риса басмати, 175 мл растительного масла, 2 средние луковицы, нарезанные мелкими кубиками, 1 зубок чеснока, 250 г любого вареного мяса (или жареной либо копченой курицы, ветчины, окорока и т. д.), 50 г креветок, соль, молотый перец чили по вкусу.

Для омлета: 1 ст. ложка топленого масла, 2–3 небольшие луковицы, 1 очищенный от кожицы помидор, 4 яйца, соль и черный молотый перец по вкусу.

Рис промойте и сварите, как обычно. Затем откиньте на дуршлаг и просушите.

В глубокой сковороде в растительном масле слегка обжарьте лук. Добавьте нарезанный чеснок, молотый перец чили и жарьте на небольшом огне 2–3 минуты. Положите нарезанное мясо и жарьте еще 2–3 минуты, периодически помешивая. Затем добавьте креветки и осторожно вмешайте остывший рис. Посолите.

Всю рисовую массу жарьте очень аккуратно, периодически помешивая, пока рис не приобретет розоватый оттенок.

Теперь приготовьте омлет. Обжарьте в топленом масле лук, нарезанный колечками. Добавьте нарезанный кубиками помидор и тушите всю массу 2–3 минуты, непрерывно помешивая. Посолите, поперчите. Залейте слегка взбитыми яйцами и томите под плотно закрытой крышкой, пока омлет не загустеет.

Готовый омлет выложите на тарелку и вилкой разорвите на маленькие кусочки.

Рис поместите горкой на круглое блюдо и украсьте сверху кусочками омлета.

Рис «Хайдерабад»

Вам потребуется:

500 г мякоти молодой баранины, 100 г топленого масла, 3–4 зернышка кардамона, 2–3 бутона гвоздики, 1 большая луковица, 200 мл йогурта, 50 мл молока, 200 г пропаренного риса или риса жасмин, щепотка шафрана, 2 небольших сладких перца, 1 пучок свежей мяты, 1 большой спелый помидор, 1 пучок кинзы, соль по вкусу.

Специи для маринада: 2–3 измельченных зубка чеснока, щепотка тертого имбиря, перец чили по вкусу.

Мясо нарежьте маленькими кубиками, посолите, добавьте специи для маринада и выдержите не менее 30 минут.

В глубокой сковороде разогрейте топленое масло, обжарьте кардамон и гвоздику в течение 1 минуты, непрерывно помешивая. Положите мелко нарезанный лук и обжаривайте еще около 2 минут. Добавьте йогурт, разведенный молоком, и доведите до кипения.

В подготовленный соус положите мясо и тушите на очень маленьком огне до готовности, периодически помешивая. Если соус будет выкипать, можно добавить немного воды и йогурта.

Рис отварите до полуготовности. Откиньте на дуршлаг и промойте горячей водой. Посолите и смешайте с шафраном.

Огнеупорное блюдо смажьте маслом. Положите слой риса, затем нарезанный тонкими полосками сладкий перец, потом слой мяса, посыпьте измельченной мятой, закройте кружками помидора, посолите. Выложите слоями все продукты. Посыпьте мелко нарезанной зеленью кинзы. Закройте блюдо алюминиевой фольгой и выпекайте в заранее разогретой духовке около 20 минут.

Подавайте горячим, как самостоятельное блюдо.

Рис «Акбар»

Это очень эффектное блюдо. Приготовьте его в холодный зимний вечер своим домашним, и они по достоинству оценят ваши кулинарные способности.

Для этого блюда вам понадобятся небольшие керамические горшочки по количеству едоков.

Вам потребуется:

500 г куриного мяса, 100 г топленого масла, 1 большая луковица, 3–4 зубка чеснока, немного молотого перца чили, 2–3 зернышка кардамона, 2 больших спелых помидора, горсть муки, вода, 200 г риса жасмин, ? стакана очищенного миндаля, ? стакана фисташек, 1 пучок кинзы, щепотка шафрана, разведенного в рюмке горячей воды, соль по вкусу.

Нарежьте куриное мясо очень маленькими кусочками.

В глубокой сковороде в топленом масле обжарьте мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Добавьте измельченный чеснок, перец чили, кардамон и мелко нарезанные помидоры. Хорошо перемешайте и тушите 1–2 минуты. Положите куриное мясо, посолите, плотно накройте крышкой и тушите 7–10 минут, периодически мешая.

Из муки и воды замесите немного крутого теста. Сформируйте колобок и оставьте на 10–15 минут.

Сварите рис до полуготовности, откиньте на дуршлаг и промойте. Затем смешайте с орешками, мелко нарезанной зеленью, шафраном и посолите.

Горшочки смажьте изнутри небольшим количеством топленого масла, положите порцию риса, сверху – мяса. Возьмите немного теста, раскатайте в лепешку и плотно закройте отверстие горшочка.

Поставьте горшочки в заранее разогретую духовку и выпекайте 20 минут.

Подавайте немедленно.

Суфле из риса «Калькутта»

Совершенно необычное для европейцев блюдо, поскольку мы привыкли, что суфле, прежде всего, это – сладкое или десерт. У вас должно получиться пикантно-острое блюдо. Его оригинальный вкус должен понравиться вашим гостям.

Вам потребуется:

2 стакана вареного риса, 3 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка порошка карри, щепотка размятых зерен кориандра, 4 яйца, ? стакана молока, 4 ст. ложки тертого сыра, панировочные сухари, кетчуп, соль по вкусу.

Заранее сварите рис.

Теплое топленое масло смешайте с мукой, порошком карри, размятыми зернами кориандра, солью, яичными желтками и молоком. Поставьте на водяную баню и мешайте до тех пор, пока смесь не загустеет. Сразу всыпьте весь сыр, тщательно перемешайте и отставьте.

Взбейте в крепкую пену яичные белки.

Осторожно смешайте рис с молочным соусом и взбитыми белками.

Смажьте форму для кекса маслом и посыпьте сухарями. Осторожно переложите в нее рисовую массу и выпекайте в заранее разогретой духовке (180 °C) 40–45 минут.

Подавайте, полив острым кетчупом.

Глава 6
Блюда из молока и молочных продуктов. Индийские сладости

Когда говорят о молоке Индии, имеют в виду, прежде всего, молоко огромных иссиня-черных буйволиц, которые от рассвета до заката с задумчивым видом лежат в прохладных лужах жидкой и вязкой, как клей, грязи по берегам рек, ручейков и озер. Необыкновенно вкусное и очень жирное буйволиное молоко имеет желтоватый цвет и слегка ореховый привкус.

Коровьего молока в Индии очень мало. Буренок разводят на немногочисленных фермах, которые в большинстве своем расположены на севере страны. Дело в том, что корова в Индии – священное животное. Следовательно, использовать ее в утилитарных целях большой грех! Небольшие стада этих диковатого вида, худых, неухоженных и грязных созданий имеют в Индии очень неподходящие места обитания. Это в основном оживленные автомобильные трассы и загородные шоссе.

В самые жаркие летние месяцы многие индийские хозяйки вообще вынуждены переходить на сухое молоко или использовать сгущенное. В Индии не популярны такие молочные продукты, как сметана, кефир или брынза. Зато огромной любовью пользуются молочный продукт, напоминающий творог, который в Индии называется *панир*, и йогурт. В Индии каждая хозяйка готовит *панир* и йогурт дома простым традиционным способом. В магазинах эти виды молочных продуктов не продаются.

В Индии хорошо известно имя русского ученого Ильи Мечникова, который первым изучил, описал и, главное, доказал целебные свойства йогурта. Историки утверждают, что йогурт изобрели азиатские кочевники, которые во время длительных переходов были вынуждены хранить сцеженное молоко в обработанных и высушенных бараньих шкурах – бурдюках. Под действием тепла и особых веществ, содержащихся в таком экзотическом сосуде, молоко подвергалось

интенсивной ферментации, в результате которой получался вкусный и необыкновенно полезный продукт – йогурт.

Еще один молочный продукт, имеющий огромную популярность в индийской кухне, – топленое сливочное масло, которое во всех кулинарных книгах и справочниках называется *гхи*. В богатых индийских домах *гхи* используют вместо растительного масла. На нем жарят праздничные лепешки *пури*. *Гхи* – неотъемлемая составная часть индийских сладостей и десертов. Индусы считают, что боги питаются особым нектаром, состоящим из меда, молока, *гхи* и воды. Таким нектаром обмывают статуэтки богов во время религиозных церемоний.

Кстати, если в индийском доме хозяйка предложит вам «сладкое» – расценивайте это как акт необычайного дружелюбия и благосклонности! Индусы вообще признанные сладкоежки. Основа большинства индийских сладостей – молоко, рис и манная крупа.

Йогурт

Подавая обильное угощение, каждая индийская хозяйка поставит на стол большую хрустальную или керамическую миску с охлажденным йогуртом домашнего приготовления. Такое кислое молоко, посыпанное корицей, паприкой или листочками мяты, является прекрасным дополнением к ароматным пловам, овощным рагу и мясу в остром соусе. Считается, что такой йогурт способен быстро погасить пожар во рту, вызванный избытком жгучего перца чили.

Этот рецепт рассчитан на 1–2 порции.

Вам потребуется:

300 мл молока, 2 ст. ложки желатина, щепотка соли, 2 ст. ложки закваски (готового кефира или кислого молока), горсть свежей мелко нарезанной мяты (укропа, паприки, корицы и т. д.).

Приготовьте желатин согласно инструкции на упаковке.

Молоко прокипятите, охладите, посолите, влейте разбухший желатин и хорошо перемешайте. Осторожно введите закваску и еще раз перемешайте. Влейте полученную массу в красивую керамическую плошку или судок.

В широкой кастрюле разогрейте немного воды. Поместите в нагретую воду судок с йогуртом, аккуратно накройте полотенцем и поставьте в теплое место на несколько часов. Старайтесь не трясти посуду с молоком!

Когда молоко скиснет, поместите судок в холодильник на 2–3 часа. Не перемешивайте!

Подавайте готовый йогурт охлажденным, посыпав мятой, или корицей, или паприкой.

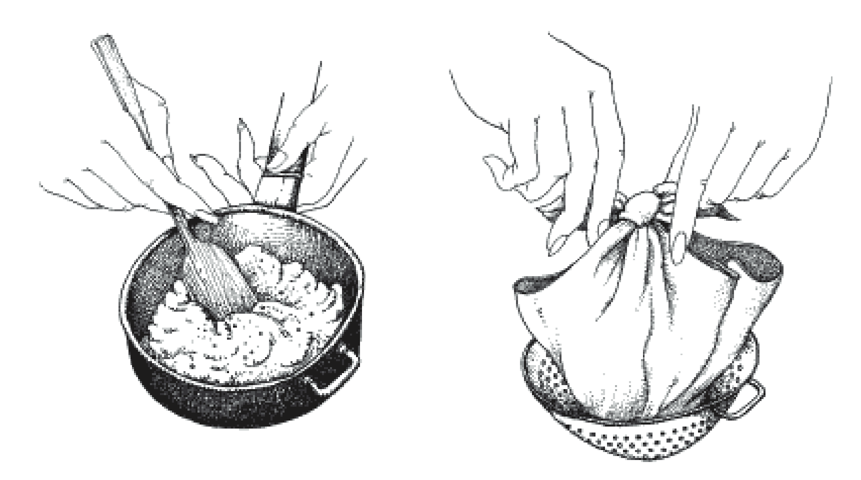
Панир

В этом рецепте описывается приготовление *панира* традиционным способом.

Вам потребуется:

1 л свежего молока, сок 1 лимона[6] *(около 2 ст. ложек) или 2 ст. ложки яблочного или виноградного уксуса.*

В кастрюлю с кипящим молоком влейте лимонный сок и энергично перемешайте. Как только молоко начнет створаживаться, быстро снимите кастрюлю с огня. Получившуюся массу в течение 1 минуты очень осторожно перемешивайте, чтобы длинные нежные хлопья не разорвать на крупинки. Затем остудите.



Тонкую ткань (марлю или муслин) разложите в глубоком дуршлаге и влейте остывшую молочную массу. Аккуратно сформируйте из ткани мешочек. Подставьте мешочек на несколько секунд под струю холодной воды и подвесьте на 1–2 часа в прохладном месте, чтобы стекла вся сыворотка.

Затем из готового творога сформируйте брусок и поместите под пресс еще на 2–3 часа.

Панир готов.

Индийские хозяйки режут получившийся плотный сгусток *панира* на небольшие кубики. В «чистом виде» *панир* не едят. Как правило, этот очень полезный продукт является составной частью многих вегетарианских блюд и охлажденных молочных десертов.

Панир-грам

Прекрасная подлива-соус к рису, макаронам, любому овощному блюду. Это типичное вегетарианское блюдо юга Индии. В оригинале *панир-грам* очень острое блюдо. Поэтому количество специй добавляйте по своему вкусу.

Вам потребуется:

450 г панира, приготовленного традиционным способом, 3/4 стакана растительного масла, 400 г нарезанного колечками лука, 4 стакана воды, 4 больших помидора, 1 банка консервированного горошка, соль по вкусу.

Специи: 10 г тертого имбиря, 8 зубков чеснока, 2 стручка жгучего перца чили, 4 бутона гвоздики, 2 лавровых листа, 1–2 зернышка кардамона.

Для украшения: 1 пучок любой свежей зелени.

Панир нарежьте небольшими кубиками. Разогрейте все растительное масло в глубоком сотейнике и быстро обжарьте *панир* до розоватого цвета. Затем выложите на тарелку и отставьте.

В оставшееся в сотейнике масло выложите все специи и, непрерывно помешивая, обжарьте их в течение 7–10 секунд. Добавьте лук и, уменьшив огонь, обжарьте до золотистого цвета. Посолите. Влейте ? стакана воды. Добавьте нарезанные мелкими дольками помидоры и тушите около 5 минут, периодически мешая.

Разбавьте соус оставшейся водой, вмешайте горошек, плотно закройте крышкой и тушите на маленьком огне 5–7 минут. Снимите с огня и дайте остыть в течение 10–15 минут. Затем добавьте *панир* и потушите еще минут 5–7, периодически осторожно мешая.

Перед подачей к столу посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Этот соус можно подавать как горячим, так и холодным.

Сладкий перец, фаршированный паниром

Для этого оригинального блюда нужно взять небольшие мясистые плоды сладкого перца.

Вам потребуется:

8 сладких перцев, 2 небольшие луковицы, растительное масло, 250 г свежеприготовленного панира, 2–3 очень спелых помидора, немного сахара, соль и молотый перец чили по вкусу.

Перец хорошо вымойте, разрежьте вдоль, удалите семена и плодоножку.

Лук мелко нарежьте и потушите в небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета. *Панир* разрежьте на небольшие кубики, вмешайте в лук и тушите на очень маленьком огне 1–2 минуты. Посолите, поперчите. Снимите с огня.

Каждую половинку перца наполните подготовленной массой.

Снимите с помидоров кожицу. Для этого нужно на несколько секунд опустить их в кипящую воду. Разомните помидоры вилкой, посолите, поперчите, добавьте немного сахара.

Смажьте огнеупорное блюдо растительным маслом, плотно уложите фаршированные половинки перца, залейте томатным пюре и запекайте в заранее разогретой духовке (200 °C) около 20 минут.

Это блюдо подают как горячую закуску и как гарнир к мясу.

Панир кофта

Это очень популярное молочное блюдо, для которого также нужно приготовить *панир*.

Вам потребуется:

1 л молока, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки любых орехов, 1 стакан растительного масла для жарки.

Для сиропа: 1 стакан сахара, 2 стакана воды, щепотка тертого имбиря (можно без ущерба заменить ? ч. ложки молотого кардамона или щепоткой молотой гвоздики).

Для украшения: листики свежей мяты, корица, тертый шоколад.

Приготовьте *панир* традиционным способом, перемешайте с мукой, разделите на 12 шариков и в каждый шарик закатайте изюминку и кусочек ореха. Обжарьте подготовленные шарики в кипящем масле, сложите в сотейник, залейте приготовленным заранее сиропом и поставьте на огонь.

Для приготовления сиропа нужно прокипятить воду, сахар и тертый свежий имбирь в течение 2–3 минут.

Как только шарики в сиропе закипят, снимите сотейник с огня и остудите.

Это блюдо подавайте охлажденным, посыпав листиками свежей мяты, или корицей, или тертым шоколадом.

Рассаголла

Это, пожалуй, самое популярное молочное блюдо в Индии. Белые шарики *рассаголла* принято подавать в качестве десерта даже на приемах самого высокого уровня. А индийские хозяйки по праву считают *рассаголла* очень вкусным и сытным блюдом, особенно для младших школьников.

Вам потребуется:

1 л молока, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 стакан сахара, 3 стакана воды, кардамон, гвоздика, корица.

В кастрюлю с кипящим молоком влейте лимонный сок и энергично перемешайте. Как только молоко начнет створаживаться, быстро снимите кастрюлю с огня. Получившуюся массу в течение 1 минуты очень осторожно перемешивайте, чтобы длинные нежные хлопья не разорвать на крупинки. Затем остудите.

Тонкую ткань (марлю или муслин) разложите в глубоком дуршлаге и влейте остывшую молочную массу. Аккуратно сформируйте из ткани мешочек. Подставьте мешочек на несколько секунд под струю холодной воды и подвесьте на 1–2 часа в прохладном месте, чтобы стекла вся сыворотка.

Готовую массу поместите в фарфоровую миску и энергично мешайте ладонью не менее 5 минут, постепенно добавляя манную крупу. Вымешивайте до тех пор, пока масса не станет однородной и пушистой.

Разделите всю массу на 12 одинаковых шариков, закатайте внутрь каждого шарика маленькое зернышко предварительно размятого кардамона, или бутон гвоздики, или щепотку корицы. Скатывайте каждый шарик между ладонями так, чтобы он стал плотным, упругим и абсолютно однородным по фактуре. На «изготовление» одного шарика у вас должно уйти не менее 2–3 минут. Если вы сделаете это небрежно, в процессе тепловой обработки *рассаголла* распадутся, и все блюдо будет безнадежно испорчено!

В широкую кастрюлю влейте воду, всыпьте сахар, положите несколько размятых зернышек кардамона и сварите сироп. Дайте сиропу покипеть 2–3 минуты.

В кипящий сироп очень аккуратно опустите готовые шарики. Как только сироп закипит, тут же убавьте огонь и варите *рассаголла*, периодически переворачивая ложкой, около 20 минут.

Шарики *рассаголла* получаются очень эффектными, их подают охлажденными в маленьких пиалах (2–3 на порцию), полив сиропом, в котором они варились.

Малай педа

Молочные шарики в корзиночках из блестящей серебряной фольги продаются в Индии во всех бакалейных лавках. Индусы любят покупать коробочки с этим лакомством, когда собираются в гости к друзьям. Это вкусное и оригинальное блюдо можно хранить в холодильнике от 2 до 4 дней.

Вам потребуется:

1 л свежего молока, щепотка шафрана, 75 г сахара, 1–2 ст. ложки сока лимона, 1 ст. ложка крахмала, разведенная в ? стакана холодной кипяченой воды, 2–3 ст. ложки толченых жареных орешков.

Молоко кипятите на очень маленьком огне, пока его объем не уменьшится вдвое. Затем добавьте в кипящее молоко шафран, сахар и сок лимона. Как только молоко начнет створаживаться, влейте крахмал и, не снимая с огня, продолжайте мешать до тех пор, пока смесь не начнет отходить от стенок кастрюли. Остудите.

Из фольги вырежьте круглые салфеточки диаметром не более 3–4 см и сделайте из них корзиночки.

Мокрой ложкой сформируйте из молочной смеси шарики величиной не больше грецкого ореха. Каждый шарик поместите в корзиночку из фольги, посыпьте толчеными орешками и поставьте в холодильник на 2–3 часа.

Подавайте охлажденными к чаю, кофе или как оригинальный самостоятельный десерт.

Гулаб джамун

Эти сладкие молочные шарики – оригинальный десерт. В Индии его принято готовить из сухого молока.

Вам потребуется:

1 стакан сухого молока, 1/4 стакана муки, 1 ст. ложка манной крупы, сода на кончике ножа, немного йогурта (или кефира), немного растительного масла, 1 стакан топленого масла для жарки.

Для сиропа: 1? стакана сахара, 1 стакан воды, щепотка корицы (можно заменить щепоткой ванили).

Смешайте сухое молоко, муку, манную крупу, соду. Постепенно добавляя йогурт или кефир, замесите средней густоты тесто. Руками, смоченными в растительном масле, разделите тесто на 20 небольших порций. Скатайте аккуратные шарики и жарьте в заранее разогретом топленом масле до золотисто-коричневого цвета.

Сварите сироп, прокипятив воду с сахаром и корицей.

Выложите готовые шарики в красивую керамическую миску и залейте кипящим сиропом. Дайте постоять 2–3 часа в теплом месте, чтобы шарики полностью пропитались.

Подавайте охлажденными.

Молочные шарики по-бомбейски

Это блюдо хорошо готовить в начале осени, когда в наших широтах поспевают сладкие арбузы и ароматные дыни. Но можно использовать любые охлажденные фрукты – апельсины, груши, абрикосы, персики или сливы из компота.

Вам потребуется:

1 банка сгущенного молока, 2 стакана кипяченой воды, 2 стакана риса, ваниль, сахар по вкусу, немного муки, маленькая плитка черного шоколада, растительное масло для жарки, какао-порошок.

Фрукты по вкусу или по сезону, 2–3 ч. ложки сахарной пудры, 1 стакан сливок (или холодной жирной сметаны), 2–3 ч. ложки сахара, 1 стакан любых мелко нарезанных орехов.

Сначала подготовьте фрукты. Если вы используете свежие сливы, абрикосы или персики, то тщательно их промойте, удалите косточку, нарежьте небольшими кусочками и поместите на блюдо, посыпав сахарной пудрой; если арбуз или дыню – нарежьте их кубиками, по возможности удалите косточки и обильно посыпьте сахарной пудрой. Все фрукты до подачи к столу держите в холодильнике.

Взбейте сметану или сливки с сахаром и также поместите в холодильник.

Банку сгущенного молока разведите 2 стаканами кипяченой воды. Заранее промытый и перебранный рис выложите в казан, залейте подготовленным молоком и доведите до кипения на сильном огне. Затем казан плотно накройте крышкой и варите рис до тех пор, пока жидкость полностью не впитается, а рис не станет мягким.

Готовый остывший рис перемешайте, всыпьте ваниль и, если вам покажется, что смесь получилась не очень сладкой, добавьте немного сахара. Смажьте руки растительным маслом и сформируйте из риса 12–15 шариков. Готовые шарики выложите на посыпанный мукой стол.

Разломите плитку шоколада на маленькие (не более кофейного зернышка) кусочки, закатайте в каждый рисовый шарик кусочек шоколада. Обваляйте шарики в муке, обжарьте в разогретом растительном масле до светло-коричневого цвета.

Готовые, немного остывшие шарики обваляйте в какао-порошке, посыпьте сахаром и остудите.

Подавать это блюдо следует так. Обмажьте каждый шарик сливками или сметаной, посыпьте орехами и красиво разложите вокруг охлажденных фруктов.

Подавайте немедленно.

Кулфи для принцессы

Это очень эффектное блюдо – яркий пример восточного десерта. Дело в том, что в тропиках не знали способов приготовления мороженого. Зато охлажденные шербеты и *кулфи* пользовались огромной популярностью у индийской знати. Ведь лед для этих блюд приходилось везти из Кашмира!

Вам потребуется:

900 мл жирного молока, 1 банка концентрированного (без сахара!) молока, 250 г сахара, 50 г мелко нарезанного миндаля, 50 г фисташек, 175 г разных фруктов: ананаса, банана, персика (можно консервированных), нарезанных маленькими кубиками, несколько капель розовой эссенции.

Для украшения: орешки, листочки мяты, какао-порошок.

Молоко доведите до кипения. Затем, максимально уменьшив огонь и периодически помешивая, прокипятите 10 минут. Теперь быстро влейте концентрированное молоко, добавьте сахар, все орехи и варите на небольшом огне, периодически помешивая.

Снимите *кулфи* с огня и дайте слегка остыть. Затем положите все фрукты, влейте эссенцию, очень аккуратно перемешайте и разлейте в 4 пиалы.

Поместите пиалы в морозильную камеру на 1час или до тех пор, пока смесь не застынет.

Подавайте *кулфи* охлажденным, украсив орешками, листочками мяты или просто посыпав какао.

Джалеби

Эти сладкие спиральки – одно из самых любимых лакомств в Индии. Приготовить его дома не составит особого труда. Оно не требует использования дорогих или редких продуктов, так как входящие в его состав ингредиенты всегда под рукой у любой, даже очень занятой хозяйки. Приготовив *джалеби*, вы получите шанс покрыть себя неувядающей славой искусного кулинара и сразить наповал своих домашних сладкоежек.

Вам потребуется:

175 г муки, ? ч. ложки разрыхлителя, щепотка соли, 900 мл воды, 3 ст. ложки кефира (или несладкого йогурта), 450 г сахара, 1 ч. ложка куркумы (или молотого шафрана), розовая или жасминовая эссенция (не обязательно), много растительного масла для фритюра.

Для украшения: горсть любых молотых орехов.

Смешайте муку с разрыхлителем и солью, просейте в глубокую миску, влейте 300 мл теплой воды и перемешайте. Влейте кефир и взбивайте тесто венчиком до тех пор, пока оно не станет однородным, без комочков. Накройте миску полотенцем и оставьте в теплом месте на 6–8 часов. Все это можно сделать с вечера.

Разведите сахар в 600 мл воды, положите куркуму или шафран (для придания готовому изделию приятного золотисто-желтого цвета) и капните несколько капель цветочной эссенции. Для тех, кто не любит резкий, немного навязчивый запах жасмина или розовой воды, можно посоветовать другую эссенцию, например миндальную, мятную или лимонную. Можно эссенцией вообще не пользоваться, но тогда готовое блюдо не будет иметь надлежащего аромата Востока!

Кипятите сахарный сироп до тех пор, пока не загустеет. Затем поместите на водяную баню и до использования старайтесь его не охлаждать!

Влейте тесто в сотейник, поставьте на огонь и нагревайте, непрерывно мешая, до тех пор, пока оно не загустеет и не приобретет консистенцию густой сметаны. Если необходимо, на этом этапе в тесто можно добавить немного воды или, наоборот, муки. Получившееся тесто слегка остудите.

Влейте растительное масло в глубокий казан или сотейник и разогрейте, как для жарки во фритюре.

Поместите остывшее тесто в кулинарный мешок и через узкое отверстие выдавливайте прямо в кипящее масло тонкой аккуратной струйкой, формируя как бы кольцо внутри кольца, начиная с центра окружности. При определенной сноровке можно готовить одновременно несколько спиралек. Спиральки следует переворачивать и жарить до золотистого цвета.

Теперь с помощью кулинарных щипцов или специальной лопатки аккуратно достаньте спиральки из кипящего масла и поместите на 1–2 минуты на бумажное полотенце, чтобы удалить избыток жира. Затем осторожно опустите готовые спиральки в горячий сироп. В сиропе спиральки должны находиться минимум 15–20 минут. После этого аккуратно выньте из сиропа, поместите в дуршлаг или на решетку, чтобы стек избыток сиропа, и посыпьте орешками.

Подавать *джалеби* можно как горячими, так и холодными.

Кокосовый пудинг

Этот типично восточный десерт перед подачей к столу принято взбрызнуть розовой водой. Те, кто не любит запаха розовой воды, может заменить ее миндальной, лимонной или любой другой эссенцией по вкусу.

Вам потребуется:

1 л жирного молока, 75 г сахара, 50 г топленого масла гхи, 100 г тертого кокосового ореха (можно сушеной), 1 ч. ложка зерен кардамона, 1 ст. ложка изюма, 1 ст. ложка измельченных фисташек, 1 ст. ложка измельченного миндаля.

Для украшения: 2 ч. ложки розовой воды, ? ч. ложки шафрана.

В кастрюле с молоком растворите сахар. Поставьте на небольшой огонь. Как только молочная смесь закипит, на несколько секунд снимите кастрюлю с огня. Затем снова доведите до кипения и опять быстро снимите с огня. Так проделайте 3 раза.

Отдельно в сковороде разогрейте *гхи*, осторожно обжарьте кокосовый орех до золотистого цвета и добавьте к молочной смеси.

Поставьте кастрюлю на огонь и при непрерывном помешивании медленно доведите содержимое до кипения. Варите, пока объем молока не сократится вдвое. Затем вмешайте кардамон, изюм и все орешки. После того как смесь начнет густеть, варите еще около 5 минут, все время непрерывно мешая.

Влейте горячую смесь в красивую керамическую или хрустальную салатницу и охладите.

Перед подачей к столу взбрызните розовой водой и посыпьте шафраном.

Глава 7
Вегетарианская кухня Индии и ее особенности

По статистике около 70% индийцев – вегетарианцы. Лишь немногим более 25% населения полуострова – мусульмане, христиане и лица, исповедующие религии, которые допускают употребление мяса, рыбы и яиц. И хотя на севере страны в последнее время позиции вегетарианцев резко пошатнулись, более консервативный юг, и прежде всего штаты Тамилнад, Керала и Карнатака, все еще остается несгибаемым оплотом ортодоксальных вегетарианцев.

Вегетарианство индусов – это не еда в период религиозного поста или особая лечебная диета, к которой периодически прибегают европейцы. Вегетарианство в Индии – это особый образ жизни – и религия, и жизненная философия. Ведь большая часть населения этой страны исповедует буддизм или индуизм. А это значит, что убийство любого живого существа воспринимается как величайший грех и находится под строжайшим запретом! В стране существуют целые «вегетарианские» города, такие как Бенарес или Пушкар. А вегетарианских ресторанов, кафе и закусочных в Индии значительно больше, чем таких, где подают мясную пищу.

В некоторых религиозных общинах запрещено употребление овощей и фруктов, сок которых напоминает кровь (свекла, красный грейпфрут, помидоры). В других сектах под особым запретом находятся овощи, которые растут в земле (картофель, чеснок, морковь), т. е. «корешки». Эти продукты заменяют, как в старой русской сказке, «вершками», а именно: бобовыми, злаками, капустой и т. д. Кстати, к разряду запрещенных продуктов относят и зеленые бананы. Чем вызван этот запрет, не знают даже историки. А ведь зеленые бананы и недозревшие плоды манго широко используются в индийской кухне. Они входят в состав многих как овощных, так и мясных блюд, придавая пище, как считают специалисты, особую «деликатную изысканность».

Во всех ресторанах Индии вегетарианцев всегда сажают за отдельные столики, для них существуют отдельные меню. На банкетах

и многолюдных приемах особые таблички и стрелки указывают, где будут принимать пищу вегетарианцы, чтобы, не дай бог(!), никто не перепутал и нечаянно не сел за столик к «мясоедам». При заселении в индийскую гостиницу в анкете обязательно требуется указать, вегетарианец вы или нет. Ибо истинный индуист – пацифист не на словах, а на деле: для него убийство любого живого существа – величайший грех.

Кстати, к невегетарианскому продукту в Индии относят грибы. А вот молоко и все молочные продукты, которые у нас, православных, считаются скоромными, индийские вегетарианцы очень любят. Ведь корова, если помните, священное животное. Следовательно, все, что от нее «исходит» (кроме, естественно, мяса), воспринимается как дар богов! Специалисты считают, что такая популярность молочных продуктов в Индии вызвана сугубо историческим фактором – арийские племена, заселявшие полуостров Индостан более 4 тысячелетий назад, были кочевниками-скотоводами. Символом Индийского национального конгресса до 1980 года являлась корова с теленком.

Шпинат с темной фасолью

Вам потребуется:

250 г темной фасоли, 900 мл воды, 15 г тертого имбиря, 450 г свежего шпината, 100 г топленого масла гхи, 1 большая луковица, 1 головка чеснока, соль по вкусу, 2 стручка перца чили (для любителей острой пищи).

Фасоль промойте, залейте водой. Добавьте соль и тертый имбирь. Сварите до готовности. Шпинат хорошо промойте проточной водой, мелко нарубите и положите к готовой фасоли. Осторожно перемешайте.

Разогрейте в глубокой сковороде *гхи*, положите мелко нарезанную луковицу, измельченный чеснок и тушите до светло-золотистого цвета. Вмешайте луковую массу в сотейник к фасоли, потушите на очень маленьком огне около 5–7 минут.

Любителям острых блюд на этом этапе нужно мелко порезать перец чили и посыпать им фасоль.

Подавайте это блюдо горячим с любыми пресными лепешками – *чапати*, *пури* или *нааном*.

Шпинат с рисом

Вам потребуется:

100 г свежего шпината, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 луковица, 100 г топленого масла гхи, 5–6 зубков чеснока, 1 стакан риса, 1? стакана воды, 2–3 ст. ложки тертого сыра, соль по вкусу.

Для украшения: 1 пучок любой свежей зелени.

Шпинат хорошо промойте под струей проточной воды, мелко нарубите и взбрызните лимонным соком.

Лук нарежьте мелкими кубиками, обжарьте в половине *гхи* до золотистого цвета, положите в конце жарки мелко нарезанный чеснок. Добавьте шпинат и жарьте при непрерывном помешивании около 2 минут.

Положите оставшееся *гхи*, вмешайте заранее промытый рис, посолите по вкусу, залейте 1? стаканами кипятка, осторожно перемешайте, плотно накройте крышкой и тушите на очень маленьком огне 15–20 минут.

Перед самой подачей посыпьте тертым сыром и накройте крышкой на 1–2 минуты. Украсьте свежей зеленью.

Подавайте.

Овощное рагу под соусом карри

Для этого блюда подойдут любые овощи по вкусу или сезону.

Вам потребуется:

1 небольшой кочан цветной капусты, 450 г картофеля, 100 г топленого масла гхи, 100 г зеленого горошка (можно консервированного), 1 большая луковица, 1 головка чеснока, 450 г помидоров, 450 мл воды, соль по вкусу.

Специи: 1 зернышко кардамона, ? ч. ложки корицы, несколько ломтиков свежего имбиря, 1 стручок жгучего перца чили (не обязательно), 1 ч. ложка порошка карри.

Для украшения: 1 небольшой пучок любой зелени

Цветную капусту разделите на соцветия, картофель очистите и нарежьте небольшими ломтиками. Разогрейте немного *гхи* в глубокой сковороде, положите овощи, вмешайте зеленый горошек и тушите около 5 минут, периодически помешивая. Затем переложите овощи на отдельную тарелку и отставьте.

Нарежьте лук и чеснок маленькими кубиками и потушите на оставшемся масле *гхи* до золотистого цвета. Добавьте кардамон и корицу. Смешайте остальные специи, предварительно измельчив, и вмешайте в луковую массу. Жарьте, периодически мешая, несколько минут.

Помидоры очистите от кожицы, нарежьте небольшими ломтиками и положите в луковую массу. Хорошо, но аккуратно перемешайте. Потушите 1–2 минуты и вмешайте картофель и капусту. Посолите, влейте воду и тушите около 15 минут или до тех пор, пока картофель не станет мягким.

Подавайте немедленно, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Карри из овощей

С этим характерным для вегетарианцев блюдом можно экспериментировать по своему усмотрению, используя овощи по сезону, а количество специй – по вкусу.

Вам потребуется:

1 небольшой кочан цветной капусты, 2 моркови средней величины, 1 большой сладкий перец красного цвета, 100 г топленого масла гхи, 450 г помидоров, 450 мл воды, 1 небольшая луковица, 4 зубка чеснока, ? ч. ложки зерен кардамона, 2–3 бутона гвоздики, 2–3 ст. ложки порошка карри, маленький кусок имбиря, соль по вкусу.

Для украшения: 1 пучок свежей зелени, перец чили по вкусу.

Капусту разберите на небольшие соцветия, очищенную морковь и сладкий перец (без семян) нарежьте небольшими одинаковыми кубиками. Разогрейте в глубокой сковороде половину *гхи* и обжаривайте капусту, морковь и перец, непрерывно мешая, около 5 минут. Добавьте к овощам мелко нарезанные помидоры, воду и доведите до кипения. Посолите.

В другую сковороду выложите мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, кардамон и гвоздику. Обжаривайте до тех пор, пока лук не станет золотистого цвета. Смешайте порошок карри с тертым имбирем, положите в луковую массу и тушите, непрерывно помешивая, до образования пасты (около 1–2 минут).

Соедините овощи с подготовленной пастой, потушите еще 2–3 минуты, периодически помешивая, и подавайте.

Овощи можно посыпать свежей зеленью и мелко нарезанным перцем чили.

Пюре из баклажанов

Индусы очень любят баклажаны. Ведь именно Индия – родина этого овоща. В этой стране имеется несколько видов баклажанов: баклажаны с молочно-белой кожицей, баклажаны с кожицей светло-салатового цвета, баклажаны величиной с крупное куриное яйцо и т. д. Кстати, в Индии баклажаны не имеют горьковатого привкуса и поэтому не требуют предварительной обработки перед приготовлением.

Вам потребуется:

2–3 баклажана средней величины, 15 г тертого имбиря, 2 стручка жгучего перца чили (только для любителей!), 100 г топленого масла гхи, 1 большая луковица, 1 головка чеснока, соль по вкусу.

Для украшения: 1 пучок свежей зелени.

Баклажаны положите в кастрюлю, залейте водой и варите около 10–15 минут. Затем остудите, снимите кожицу и разомните вилкой в пюре. Посолите, вмешайте тертый имбирь и мелко нарезанный перец чили.

Разогрейте в глубокой сковороде *гхи* и быстро обжарьте мелко нарезанную луковицу и измельченный чеснок.

Когда лук станет золотистого цвета, вмешайте пюре из баклажанов и жарьте 10 минут, периодически помешивая.

Подавайте как самостоятельное блюдо, украсив любой свежей зеленью.

Пюре из баклажанов индусы едят горячим с лепешками *чапати* или *пури*.

Баклажаны дал

Для этого блюда необходима особая гороховая мука *дал*[7] . Постарайтесь выбрать узкие длинные баклажаны.

Вам потребуется:

2 баклажана, 1 яйцо, 1–2 ст. ложки холодной воды, 1 стакан гороховой муки, 2–3 зубка чеснока, 1 небольшой пучок кинзы, 1 ч. ложка молотого перца чили, 1 стакан растительного масла, соль по вкусу, острый кетчуп.

Нарежьте баклажаны очень тонкими кружочками, посолите и дайте постоять 15–20 минут. Затем промойте под струей холодной воды и обсушите на полотенце.

Хорошо взбейте яйцо с холодной водой. Всыпьте гороховую муку и энергично перемешивайте до получения не очень густого теста (как на блинчики). Если нужно, добавьте еще немного воды. В получившийся кляр положите мелко нарезанный чеснок, измельченную зелень, молотый перец чили и еще раз перемешайте.

Разогрейте в сковороде половину растительного масла, обмакните каждый кружочек баклажана в кляр и обжаривайте по 3–4 штуки одновременно до золотистого цвета. По необходимости подливайте масло.

Подавайте горячими, полив острым кетчупом.

Баклажаны райта

Блюда, в основе которых лежит йогурт, в Индии принято называть *райта*. В приводимом ниже рецепте баклажаны можно заменить кабачками, цветной капустой, сладким перцем и даже молодым картофелем.

Вам потребуется:

2 больших баклажана, 200 г топленого масла гхи, 150 мл йогурта (или кефира), 1 ч. ложка молотого жгучего перца (для любителей!), 1 пучок свежей мелко нарезанной зелени (кинзы, укропа или петрушки), соль по вкусу.

Баклажаны нарежьте колечками, посолите и дайте постоять, чтобы вышла горечь. Затем промойте под струей воды.

Разогрейте *гхи* в сковороде и обжарьте ломтики баклажанов, предварительно обсушив их на полотенце.

Взбейте йогурт или кефир с солью, молотым жгучим перцем и измельченной зеленью. Залейте этим соусом баклажаны и дайте настояться 15–20 минут.

Подавайте как закуску и как самостоятельное блюдо.

Огурцы райта

Очень популярный салат, который следует подавать охлажденным.

Вам потребуется:

150 мл йогурта (или нежирной сметаны), 1 пучок свежей зелени кинзы, щепотка мяты (можно сушеной), 3–4 огурца средней величины, 1 небольшой сладкий перец (желательно зеленого цвета), ? ч. ложки молотого перца чили, соль по вкусу.

Йогурт посолите, слегка взбейте вилкой и смешайте с измельченной свежей зеленью и мятой.

Огурцы и сладкий перец нарежьте очень маленькими кубиками. Посыпьте перцем чили, переложите в салатницу, залейте йогуртом и поставьте в холодильник на 15–20 минут.

Кебаб из картофеля

Очень оригинальное блюдо из привычных овощей. Экзотичность ему придает начинка из тертого кокосового ореха.

Вам потребуется:

750 г картофеля, 2 ст. ложки муки, немного панировочных сухарей, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Для начинки: 3 кусочка белого хлеба, ? свежего кокосового ореха, 1 небольшой свежий помидор, 1 маленький пучок зелени кинзы, 1–2 стручка перца чили зеленого цвета, 2 ст. ложки тертого имбиря, 2 ч. ложки порошка карри, 1 ч. ложка соли.

Картофель очистите и отварите в соленой воде до мягкости. Затем воду слейте, а картофель разомните в пюре.

Тем временем приготовьте начинку.

Кусочки хлеба залейте небольшим количеством воды. Размокший хлеб тщательно отожмите и размешайте до образования густой кашицы.

Мякоть свежего кокосового ореха натрите. Помидор нарежьте очень маленькими кубиками. Зелень измельчите. Перец чили нарежьте мелкими кубиками, предварительно удалив зерна.

Разогрейте в сковороде 1 столовую ложку растительного масла и обжарьте имбирь, перец чили и кокосовый орех до светло-коричневого цвета. Добавьте зелень, порошок карри, соль, кубики помидора, хлеб и жарьте до тех пор, пока вся влага не испарится и смесь не начнет прилипать к сковороде. Выложите начинку со сковороды и дайте остыть.

Картофельное пюре разделите на 12 одинаковых шариков, расплющите каждый шарик в лепешку. Положите на лепешку начинку и закатайте в шарик.

Посыпьте стол мукой. Сформируйте из каждого шарика небольшой продолговатый пирожок и обваляйте в муке и панировочных сухарях.

Обжарьте *кебабы* в небольшом количестве растительного масла. Готовые *кебабы* поместите на бумажную салфетку, чтобы удалить избыток жира.

Подавайте к чаю или кофе.

Такие *кебабы* – прекрасный завтрак или ужин.

Картофель кофта карри

Картофель, фаршированный *паниром*, в острой томатной подливе – характерное блюдо вегетарианцев, живущих на юге Индии.

Вам потребуется:

500 г картофеля, сваренного в мундире, соль по вкусу, 2–3 ст. ложки панировочных сухарей, растительное масло для жарки, острый кетчуп.

Специи: 1 ч. ложка тертого имбиря, 1 ч. ложка зерен кориандра, 2 стручка перца чили (не обязательно), 1 ч. ложка порошка карри.

Для начинки: 200 г панира[8] *, приготовленного традиционным способом, ? ч. ложки куркумы (или шафрана), соль по вкусу.*

Картофель очистите и разомните в однородное пюре. Добавьте специи (количество – по вкусу), посолите и тщательно перемешайте.

Теперь приготовьте начинку. Разомните вилкой *панир*, смешайте с куркумой (для придания приятного желтого цвета), посолите и сформируйте маленькие круглые шарики.

Возьмите небольшое количество картофельного пюре, сформируйте в ладонях лепешку, положите на середину шарик начинки и скатайте лепешку в колобок величиной не больше куриного яйца.

Обсыпьте колобки панировочными сухарями и жарьте во фритюре до золотистого цвета.

Подавайте горячими, обильно полив кетчупом.

Сырная лепешка с овощами

Бутерброды в том виде, в каком они популярны в Европе, в Индии появились сравнительно недавно. До сих пор индийские хозяйки любят готовить лепешки с разнообразными овощными начинками, которые заменяют индусам бутерброды. Такие лепешки очень популярны среди школьников и студентов.

Это блюдо не совсем вегетарианское, так как предполагает использование сырых яиц. Особо ортодоксальные вегетарианцы могут яйца не использовать!

Вам потребуется:

2 стакана муки, 2 ч. ложки разрыхлителя для теста, ? стакана молока, щепотка любой приправы (перец чили, карри и т. д. по вашему вкусу), 150 г сливочного масла, 4 яйца, 100 г сыра мягких сортов, 2–3 ст. ложки любых мелко нарезанных орешков или зерен кунжута, растительное масло для жарки.

Для начинки[9] *: 1–2 небольшие моркови, 1 небольшая луковица, ? свежего кабачка, 1/4 часть небольшого кочана капусты, 2 яйца, 2 ст. ложки кетчупа (или соевого соуса).*

Смешайте муку с разрыхлителем и 3 раза просейте в глубокую миску. В молоко положите приправу, хорошо размешайте. В размягченное сливочное масло, растертое с яйцами, небольшими порциями всыпайте муку и вливайте молоко, непрерывно мешая. Добавьте тертый сыр и замесите тесто.

Морковь натрите на крупной терке. Лук измельчите. Кабачок нарежьте маленькими кубиками. Капусту нашинкуйте как можно мельче. Все овощи слегка обжарьте в небольшом количестве масла, остудите и смешайте со взбитыми яйцами и кетчупом, посолите по вкусу. Если вы используете соевый соус, солить не нужно.

Разделите тесто на 3 одинаковые части. Каждый кусок теста скатайте в колобок. Посыпьте поверхность стола мукой. Раскатайте каждый колобок в тонкую лепешку. Поместите часть начинки тонким ровным слоем на середину лепешки. Осторожно соедините края лепешки в центре и защипите. Присыпьте поверхность мукой и очень осторожно раскатайте лепешку еще раз, стараясь не порвать тесто и не выдавить начинку. Сверху посыпьте лепешку кунжутом или орешками.

Выложите лепешку в круглую форму, смазанную маслом, поместите в заранее разогретую духовку и запеките до золотистого цвета.

Подавать такую лепешку можно как горячей, так и холодной, предварительно разрезав на небольшие кусочки.

Это блюдо – прекрасная и оригинальная замена надоевшим бутербродам и сосискам.

Кукурузная лепешка с рисом

Горячие кукурузные лепешки с разнообразными начинками станут украшением любого, даже очень скромного стола. Вы можете придумать свою начинку из тех продуктов, которые у вас есть.

Вам потребуется:

2 стакана кукурузной муки, 1 стакан пшеничной муки 2-го сорта, соль, 3 ст. ложки растительного масла, вода, растительное масло для жарки, 3–4 ст. ложки тертого сыра, 1 бутылка сладкого кетчупа.

Для начинки: 2 большие луковицы, соль, приправы по вкусу (карри, перец чили и т. д.), 2 стакана вареного риса[10] .

Сначала приготовьте кукурузные лепешки. Смешайте оба вида муки с солью. Влейте 3 столовые ложки растительного масла и столько теплой воды, сколько потребуется для приготовления упругого некрутого теста. Замесите тесто, сформируйте из него шарики и каждый шарик раскатайте в лепешку около 10 см в диаметре. Жарьте кукурузные лепешки, как *пури*.

Затем приготовьте начинку. Нарежьте лук мелкими кубиками, обжарьте в небольшом количестве растительного масла, посолите, добавьте приправы по вашему вкусу. Осторожно вмешайте рис и потушите на небольшом огне 2–3 минуты, периодически помешивая.

Подавать это блюдо следует так. На каждую лепешку положите немного рисовой начинки, посыпьте сыром, полейте кетчупом, сверните в трубочку и поместите на тарелку. Лепешки выкладывайте веером.

Глава 8
Чатни и индийские пикули

Эта глава предназначена для любителей очень острой кухни. Тем, кто по разным причинам не может употреблять в пищу блюда с большим количеством специй, все же рекомендуется хотя бы просмотреть рецепты, чтобы не попасть впросак, заказывая себе обед в ресторанах Калькутты или Мадраса.

Индийская трапеза немыслима без особого вида необычайно острой овощной приправы, которая называется **чатни**.

В индийской кулинарии вы не найдете раздела «Маринование и соление овощей впрок». И действительно, зачем? Ведь овощи созревают в тропиках круглый год. Посему заготавливать соленые огурцы или квашеную капусту в бочках нет никакого практического смысла. Тем более что особенности климата не позволяют квасить продукты способом, принятым в странах Северной Европы.

Тем не менее в кулинарии Индии есть особым образом приготовленные овощные блюда с уксусом, которые отдаленно напоминают европейские маринады.

Чатни многие хозяйки делают дома, руководствуясь вкусами и традицией своей семьи. Этот соус, напоминающий вязкий джем темно-коричневого или зеленого цвета, на вкус огненно-жгучий и невероятно острый, подают ко всем без исключения овощным блюдам, мясу, рису или просто выкладывают на свежую лепешку и едят, запивая горячим чаем.

Чатни можно купить в любом магазине. Его продают в небольших (не более 250 г) баночках. Особой любовью и популярностью у индусов пользуются *манго-чатни*, *томатный чатни*, *имбирный чатни*.

Пикули – мелкие овощи, маринованные в уксусе. В Европе для этого вида закуски традиционно используют маленькие огурчики, молодую морковь, разобранную на соцветия цветную капусту, помидоры *черри*, мелкий лук-сеянец, кабачки или патиссоны и т. д. Индусы для приготовления *пикулей* используют совершенно другие продукты. Это могут быть лимоны или стручки жгучего перца чили...

Имбирный чатни

Вам потребуется:

250 г лука, 50 г имбиря, 2 стручка жгучего перца чили зеленого цвета, 1 лимон, 2 ч. ложки мелко нарезанной свежей зелени кинзы, ? ч. ложка молотого черного перца, 1 ч. ложка соли.

Лук нарежьте маленькими кубиками. Имбирь натрите на мелкой терке. Перец чили измельчите, предварительно очистив от семян.

Выдавите из лимона сок с помощью соковыжималки для цитрусовых.

Смешайте все ингредиенты и залейте соком лимона. Дайте постоять 30 минут.

Подавайте.

Чатни из кураги

Вам потребуется:

300 г кураги, 6 фиников, 4 ст. ложки тертого имбиря, 8 зубков чеснока, 2 ст. ложки миндаля, 2 ч. ложки молотого перца чили, 250 г сахара, 2 ч. ложки соли, 300 мл столового уксуса, 6 зерен кардамона.

Курагу тщательно вымойте и замочите в воде на 12 часов. По истечении указанного времени проварите в той же воде до полной мягкости и измельчите в блендере.

Финики также замочите в горячей воде на 12 часов. А затем разомните вилкой.

Выложите в кастрюлю подготовленные финики, тертый имбирь, размятый чеснок, нарезанный миндаль, перец чили, сахар и соль. Добавьте уксус и варите на очень маленьком огне, пока не образуется сироп.

Влейте пюре из кураги и варите еще 10–15 минут, непрерывно помешивая. Положите раздавленные зернышки кардамона. Остудите.

Поместите *чатни* в чистую банку с плотной крышкой. Храните в прохладном темном месте.

Чатни из кокоса и зерен кунжута

Вам потребуется:

100 г тертого кокосового ореха, 100 г зерен кунжута, 1 ст. ложка куркумы, 4 стручка перца чили зеленого цвета, 1 пучок свежей зелени кинзы, 1 небольшая луковица, 1? ст. ложки соли, 2 ст. ложки лимонного сока.

Все ингредиенты измельчите и разотрите до однородного состояния.

Посолите и залейте лимонным соком.

Храните в плотно закрытой банке в прохладном месте.

Чатни из зеленых помидоров

Вам потребуется:

250 г зеленых помидоров, 4 стручка перца чили зеленого цвета, 4 ст. ложки зерен кунжута, 4 ст. ложки тертого кокосового ореха, 2 ст. ложки зерен горчицы, ? ст. ложки соли, 6 ст. ложек растительного масла.

Помидоры вымойте и нарежьте кубиками. Перец чили очистите от семян и мелко нарежьте.

Разогрейте 5 столовых ложек растительного масла и обжарьте зерна кунжута, перец чили и тертый кокосовый орех в течение 1 минуты.

Вмешайте помидоры и жарьте на небольшом огне еще около 5 минут. Остудите и измельчите в блендере.

Разогрейте в сковороде 1 столовую ложку растительного масла и обжаривайте зерна горчицы, пока они не начнут издавать треск.

Смешайте горчицу с помидорной массой, посолите и хорошо перемешайте.

Переложите *чатни* в стеклянную баночку и храните в холодильнике.

Пикули из лимонов в уксусе

Вам потребуется:

10 лимонов, 2 ст. ложки горошин черного перца, 1 ч. ложка зерен кардамона, 2 ч. ложки молотого перца чили, 2 ст. ложки бутонов гвоздики, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки соли, 2 ст. ложки уксуса.

Обдайте лимоны кипятком.

Нарежьте половину лимонов дольками и сложите неплотно в хорошо промытую стеклянную банку.

Из оставшихся лимонов выдавите сок.

Разотрите сухие специи в однородную пасту и соедините с дольками лимонов в банке. Добавьте сахар и соль. Влейте лимонный сок и уксус.

Плотно закройте банку крышкой, несколько раз хорошо встряхните.

Держите на солнце не менее 2 недель.

Пикули из зеленого перца чили в горчичном соусе

Вам потребуется:

? кг мясистых стручков перца чили, 1 ст. ложка соли, 3 ст. ложки зерен горчицы (можно заменить горчичным порошком), 1 небольшая луковица, 150 мл воды, 150 мл растительного масла, ? ч. ложки куркумы, сок 3 лимонов.

Перец чили вымойте, каждый стручок разрежьте вдоль, удалите семена и посолите.

Измельчите зерна горчицы, мелко нарезанный лук и 1 стручок перца чили в блендере, добавив 150 мл воды.

Разогрейте в сковороде растительное масло, выложите подготовленные стручки перца чили, залейте горчичным соусом, посыпьте куркумой и тушите около 5 минут.

Готовый перец переложите в стеклянную банку, залейте лимонным соком, закройте крышкой и несколько раз встряхните.

Храните в холодильнике.

Пикули из лука

Для этого блюда подойдет только исключительно мелкий лук-сеянец (величиной с лесной орешек). Этими маринованными луковичками индийские хозяйки любят украшать блюда из риса или овощей.

Вам потребуется:

250 г лука, 1 ч. ложка молотого перца чили, 1 ч. ложка соли, 1 стакан столового уксуса, 3–4 бутона гвоздики, 2 зубка чеснока, 2 маленьких кусочка имбиря, 1 стручок перца чили, 1 ч. ложка горошин черного перца.

Очистите лук от шелухи, посыпьте молотым перцем чили и солью. Накройте и дайте постоять не менее 30–40 минут.

Влейте уксус в отдельную кастрюльку, положите все остальные специи и проварите на очень слабом огне в течение 10 минут. Процедите.

Возьмите чистую стеклянную банку. Поместите на дно стручок перца чили из маринада, затем уложите лук. Залейте очень горячим маринадом и сразу же плотно закройте крышкой.

Храните в темном прохладном месте.

Через неделю лук будет готов.

Глава 9
Невегетарианская кухня Индии и ее особенности.

Блюда из мяса и птицы

Жаркий и влажный климат Индии создает определенные трудности для фермеров, занимающихся разведением скота. В стране практически отсутствует поголовье свиней. Те же немногочисленные хрюшки, которых любопытный путешественник может случайно встретить в индийской деревне, напоминают диких вепрей наших северных широт. Индийская свинья полосата, худа, очень подвижна и... не в меру агрессивна! А угольно-черная шкурка делает ее похожей на маленького юркого чертенка. Питается такой зверь где и чем придется, не брезгуя даже старыми газетами и кусками рубероида.

Наверное, поэтому в кухне Индии практически отсутствуют блюда из свинины. Исключение составляют жареные свиные ребрышки, которые повара готовят по-китайски в пряном кисло-сладком соусе. Но в регионах, где преобладает мусульманское население, вы и этого не найдете. Согласно многолетним наблюдениям, кроме свиных ребрышек повара-немусульмане в Индии умеют готовить, пожалуй, еще крошечные свиные отбивные на косточке. Эти отбивные долго тушат в жгуче-остром соусе, так как мясо этих экзотических для Индии животных особой мягкостью не отличается.

Корова в Индии является священным животным, употребление ее мяса в пищу среди индуистов и буддистов запрещено категорически. Кстати, те же мусульмане ничего против говядины не имеют, поэтому коров и буйволов разводят и едят с удовольствием! Однако, заказав в индийском ресторане говядину, особо не обольщайтесь. У вас есть шанс получить вместо нежного телячьего бифштекса кусок жареной буйволятины пугающего сизого цвета. И хотя мясо будет скорее мягким, чем жестким, к такому блюду привыкнуть достаточно сложно!

Мусульмане разводят не только коров, но и коз и овец. На крайнем юге страны овцы жить и размножаться не любят – для них там, по-видимому, слишком жарко. Поэтому если вы захотите отведать настоящую баранью котлетку, вам следует съездить на север, поближе к Кашмиру. А индийский юг – это царство коз. Блюда из козлятины пользуются неизменной популярностью у всех «мясоедов». Впрочем, баранина и козлятина взаимозаменяемы. Поэтому, если в рецепте

предполагается использование козлятины, смело покупайте мясо молодого ягненка. Не пожалеете!

И все же в Индии есть существо, чья плоть признана нейтральной с религиозной точки зрения. Это конечно же молодые цыплята-бройлеры. Курица – признанная королева индийского стола. Курятина пользуется колоссальной популярностью у всех без исключения религиозных сект, включая не очень ортодоксальных индуистов. В некоторых регионах Индии существует даже свой «куриный день», когда заботливые хозяйки подают на стол только блюда из цыпленка.

Знакомый повар-индус – философ по складу характера – как-то сообщил о своем многолетнем наблюдении: «Все человечество делится на две практически равные части: те, кто любит белое мясо (грудки) кур, и те, кто предпочитает куриные ножки, т. е. красное мясо...» Для индийских куриных карри повара советуют брать именно красное мясо, так как оно более сочное.

В индийской кулинарии имеется своеобразная традиция, а именно: прежде чем начать готовить кур или цыплят, с них снимают кожу! Кроме того, индийская кулинарная традиция предполагает вымачивание любого мяса в маринаде в течение минимум 20–30 минут. Это связано, во-первых, с жарким климатом, ведь в кислом маринаде продукт сохраняется намного дольше; во-вторых, со специфическим употреблением разного набора специй. Один и тот же кусок мяса будет иметь совершенно другой вкус, если его приготовить, используя иную пропорцию пряностей.

Цыпленок тандури

Визитной карточкой индийской кухни является цыпленок *тандури*, приготовленный в печи, конструкция которой была описана в главе «Хлеб Индии».

Цыпленок *тандури* – блюдо очень острое, поэтому тем, кто не любит острой пищи или не может ее употреблять по некоторым другим соображениям, следует пропорционально сократить количество специй.

Вам потребуется:

1 цыпленок весом не менее 1,5 кг, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки соли, 4 ст. ложки топленого масла гхи.

Специи: 4 измельченных стручка красного перца чили, 6 измельченных зубков чеснока, 1 небольшая луковица, нарезанная мелкими кубиками, 15 г свежего тертого имбиря, 2 ст. ложки зерен кориандра, 1? ч. ложки куркумы, 2 ст. ложки порошка карри.

Для украшения: 4 лимона, 1 средней величины луковица.

Снимите с цыпленка кожу и проткните мясо в нескольких местах вилкой. Смешайте лимонный сок с солью, натрите этой смесью цыпленка, не забыв и про внутреннюю часть тушки, и оставьте примерно на 10 минут.

Тем временем смешайте все ингредиенты специй в однородную массу. Затем вотрите специи в поверхность тушки и оставьте мариноваться минимум на 2 часа. Лучше это сделать с вечера, оставив мясо в маринаде хотя бы на 6–8 часов.

Если у вас есть духовка с грилем – прекрасно! Тогда просто поместите тушку в гриль, предварительно обмазав мясо топленым маслом. Жарьте цыпленка не менее 30–40 минут, периодически обмазывая топленым маслом.

Если у вас нет гриля, тогда выложите цыпленка грудкой вверх на огнеупорное блюдо или решетку с поддоном и поместите в обычную газовую духовку. Жарьте, как обычно, до готовности, периодически смазывая поверхность птицы топленым маслом.

Подавать *тандури* следует так. Нарежьте лимоны и лук очень тонкими аккуратными колечками. Поместите горячего цыпленка в центр блюда, украсьте ломтиками лимона и луком.

Подавайте со свежим *нааном*, *чапати* или любыми индийскими лепешками.

Цыпленок карри

Та часть цыпленка, которую у нас принято называть банально голенью, в Индии звучит изящно – барабанные палочки. Из таких барабанных палочек готовится масса вкуснейших блюд.

Вам потребуется:

8 кусочков куриной голени, 100 г топленого масла гхи, 2 небольших луковицы, 4 зубка чеснока, 4 бутона гвоздики, 4 горошины черного перца, 1 зернышко кардамона, 2 ст. ложки томатного пюре, 15 г имбиря, 1 ст. ложка сока лимона, 1 ч. ложка куркумы, 1 ч. ложка

молотого перца чили, 4 ст. ложки несладкого йогурта (или нежирной сметаны), 300 мл воды, соль по вкусу.

Для украшения: 1 ч. ложка порошка карри, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

Разогрейте в глубокой сковороде *гхи* и обжарьте мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, гвоздику, черный перец и кардамон до золотистого цвета.

Вмешайте в эту смесь томатное пюре, мелко натертый имбирь, лимонный сок, куркуму и перец чили. Хорошо перемешайте и положите в кипящую смесь кусочки цыпленка. Тушите, периодически помешивая, около 15 минут.

В йогурт или сметану влейте 300 мл горячей воды, перемешайте, посолите и залейте кусочки цыпленка. Тушите, периодически помешивая, около 30 минут или до тех пор, пока цыпленок не станет совсем мягким.

Перед подачей посыпьте порошком карри и свежей зеленью.

Цыпленок бирьяни

В этом блюде кусочки цыпленка можно заменить кусочками утки. Это блюдо – настоящий «домашний любимец». С наступлением зимы индийские мамы любят побаловать своих домашних этим необыкновенно питательным блюдом.

Вам потребуется:

8 кусочков куриной голени, 175 г топленого масла гхи, 25 г миндаля, 25 г кешью, 1 большая луковица, 450 г риса басмати, 4 лавровых листа, 900 мл воды, ? ч. ложки шафрана, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, соль по вкусу.

Для маринада: 1 ч. ложка порошка карри, 1 измельченная луковица, 2 размятых зубка чеснока, тертый кусочек имбиря (около 5 см), 150 мл несладкого йогурта (или нежирной сметаны), 1 ч. ложка соли.

Сначала смешайте все ингредиенты маринада в однородную пасту. Обмажьте кусочки цыпленка и маринуйте не менее 20 минут.

Тем временем разогрейте в глубокой сковороде *гхи* и быстро обжарьте орешки до золотистого цвета. Выньте из кипящего масла и поместите на бумажную салфетку, чтобы удалить избыток жира. В этом же масле обжарьте нарезанный колечками лук до золотистого цвета.

Половину лука достаньте из сковороды и поместите рядом с орешками на салфетке.

В оставшийся лук положите кусочки цыпленка и тушите, периодически помешивая, 20 минут. Затем вмешайте заранее промытый рис, положите 4 лавровых листа, влейте горячую воду, посолите и варите до готовности риса.

Разведите шафран в 1 столовой ложке теплой воды, смешайте с растопленным сливочным маслом и полейте готовый рис.

Подавайте, посыпав орешками и жареным луком.

Цыпленок с луком

Вам потребуется:

1 цыпленок весом около 1,5 кг, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка соли, 175 г топленого масла гхи, 6 бутонов гвоздики, 1 зернышко кардамона, 12 горошин черного перца, ? ч. ложки корицы, 4 большие луковицы, 2 зубка чеснока, ? ч. ложки тертого имбиря, 1 ч. ложка куркумы, 1 стручок перца чили красного цвета, 300 мл несладкого йогурта (или сметаны), 300 мл воды.

Для украшения: 1 ч. ложка порошка карри, 250 г помидоров.

Цыпленка разрежьте на 8 порций. Лимонный сок смешайте с солью, обмажьте мясо и маринуйте около 30 минут.

Разогрейте в глубокой сковороде *гхи*. Положите гвоздику, кардамон, черный перец и корицу, перемешайте. Затем выложите кусочки цыпленка. Добавьте мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, тертый имбирь, куркуму и измельченный (без семян) перец чили. Жарьте, осторожно помешивая, около 15 минут.

Влейте йогурт или сметану и тушите, периодически помешивая, еще 5 минут. Убавьте огонь, влейте воду и тушите до полной готовности цыпленка.

Готового цыпленка поместите на керамическое блюдо, посыпьте порошком карри, украсьте тонкими ломтиками помидоров.

Перед подачей поместите в заранее разогретую духовку на 10 минут.

Цыпленок по-кашмирски

Вам потребуется:

1 цыпленок без кожи весом около 1 кг, 3 ст. ложки топленого масла гхи (или растительное масло), 3 небольшие луковицы, 6 зубков чеснока, 2 ст. ложки тертого имбиря, 1 стручок перца чили красного цвета, 3 зернышка кардамона, 2 небольших помидора, 400 мл воды, 12 шт. кураги, щепотка шафрана (или 1 ч. ложка куркумы), 2 ст. ложки горячего молока, 2 ч. ложки соли.

Разрежьте цыпленка на 8 порций.

Разогрейте в глубокой сковороде 3 столовые ложки *гхи* и обжаривайте мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, тертый имбирь, измельченный (без семян) перец чили и кардамон, пока лук не станет золотистого цвета.

Вмешайте кусочки помидоров и положите цыпленка. Жарьте, периодически помешивая, около 10 минут. Залейте горячей водой, накройте крышкой и тушите около 25 минут.

Затем добавьте в сковороду нарезанную курагу, разведенный в горячем молоке шафран, соль и хорошо перемешайте. Накройте крышкой и тушите еще 10 минут на очень маленьком огне. Перемешивайте очень аккуратно, чтобы курага не превратилась в кашу!

Подавайте горячим.

Цыпленок с черным перцем

Вам потребуется:

2 маленьких цыпленка весом не более 500–600 г каждый, 2 ст. ложки горошин черного перца, 125 мл йогурта (или сметаны), 2 ст. ложки тертого имбиря, 1 большая головка чеснока, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 пучок свежей зелени (кинзы), соль по вкусу.

Для соуса: 2 большие луковицы, 150 г свежих помидоров, 100 мл растительного масла, 1 ч. ложка тертого имбиря, смешанного с небольшим количеством воды, 1 ч. ложка порошка карри, 1 стакан воды, соль по вкусу.

Цыплят промойте, снимите кожу и разрежьте на 4 части.

Разомните горошины черного перца в ступке и смешайте с йогуртом или сметаной. Соедините тертый имбирь, мелко нарубленный чеснок, лимонный сок, соль и йогурт с перцем. Обмажьте куски

цыпленка подготовленной пастой и оставьте мариноваться на 30–40 минут.

Тем временем приготовьте соус. Лук мелко нарежьте. С помидоров снимите кожицу, мелко нарубите или разомните мякоть вилкой.

Разогрейте в глубокой сковороде растительное масло, положите лук и обжарьте до золотистого цвета. Добавьте имбирь, размятые помидоры, порошок карри и доведите до кипения. Влейте немного воды (но не более 1 стакана!) и перемешайте.

Выложите в соус куски маринованного цыпленка и тушите на очень слабом огне до полной готовности, плотно закрыв крышкой. Старайтесь, чтобы выкипело как можно меньше жидкости.

Подавайте немедленно со свежими лепешками и зеленью кинзы.

Цыпленок под красным соусом карри

Это блюдо получается необыкновенно ароматным и очень острым. Но вы можете варьировать количество перца чили или пропорционально уменьшить объем красной пасты.

Вам потребуется:

4 куриных бедра без кожи и костей, 400 мл кокосового молока[11] *, ? ч. ложки соли, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 4 ст. ложки пасты, 1 пучок свежей петрушки (укропа или мяты).*

Для пасты: 6 стручков перца чили красного цвета, 100 мл воды, 3 зубка чеснока, 1 маленькая луковица, кусочек имбиря величиной с половинку грецкого ореха, цедра 1 лимона, 2 ч. ложки молотой сладкой паприки, ? ч. ложки молотых зерен кориандра, 1/4 ч. ложки куркумы, щепотка корицы, щепотка молотого кардамона, ? ч. ложки соли.

Сначала приготовьте пасту для соуса. Аккуратно разрежьте стручки жгучего перца чили, удалите семена, залейте мякоть 100 мл холодной воды и отставьте на 30–40 минут.

Разомните чеснок, мелко нарежьте лук, натрите имбирь, измельчите цедру лимона. Смешайте все сухие ингредиенты.

В блендер положите мякоть жгучего перца, влейте воду, в которой он вымачивался, добавьте остальные ингредиенты и хорошо измельчите.

Из указанного количества ингредиентов получается около 6–8 столовых ложек пасты.

Теперь приступайте к приготовлению цыпленка. Нарежьте куриные бедрышки небольшими одинаковыми кусочками.

Влейте кокосовое молоко в глубокую сковороду, посолите и положите кусочки цыпленка. Доведите до кипения и тушите на небольшом огне 30–35 минут, периодически переворачивая мясо.

В отдельной сковороде разогрейте растительное масло. Положите подготовленную пасту и тушите на небольшом огне, непрерывно мешая, до тех пор, пока паста не изменит цвет с красного на светло-коричневый, а масло не отделится. Теперь положите сахар и хорошо перемешайте.

В сковороду на пасту выложите кусочки цыпленка, перемешайте и влейте кокосовый соус, в котором готовилась птица. Тушите не более 1 минуты.

Подавать это блюдо следует так. На большом блюде по окружности уложите свежесваренный рис, в центр поместите кусочки цыпленка, залейте все соусом, посыпьте зеленью.

Цыпленок низами

Вам потребуется:

Цыпленок весом около 800 г, 1 небольшая луковица, 2–3 стручка перца чили, 3 ст. ложки арахиса, 120 г топленого масла гхи, 50 г тертого имбиря, 50 г мелко нарезанного чеснока, 1–2 ст. ложки семечек подсолнуха, 150 мл йогурта (или нежирной сметаны), 200 мл воды, соль по вкусу.

Для украшения: 1 пучок свежей кинзы, 2 ст. ложки лимонного сока.

Снимите с цыпленка кожу и разделите тушку на 8 порций.

Нарежьте лук. Очистите и мелко нарежьте стручки перца. Тщательно вымойте и измельчите зелень кинзы. Орешки разотрите в ступке или измельчите в миксере.

Разогрейте в сотейнике *гхи* и обжарьте лук до золотистого цвета. Добавьте в лук имбирь и чеснок, перемешайте и положите перец чили. Дайте всей массе покипеть 2–3 минуты.

Теперь добавьте орешки и семечки, влейте йогурт и воду, посолите и положите куски цыпленка. Быстро доведите до кипения и тушите до тех пор, пока цыпленок не станет абсолютно мягким.

Подавайте горячим, посыпав зеленью и взбрызнув лимонным соком.

Кебаб из баранины «сувенир любви»

Блюда из рубленого мяса, так называемые *кебабы*, популярны во всей Юго-Восточной Азии. *Кебабы* едят также в Турции, Сирии, Афганистане и даже на Кавказе. Классический *кебаб* положено жарить в печи *тандур*, но, приготовленный в электрогриле или же просто поджаренный на сковороде, он не менее вкусен.

Вам потребуется:

900 г бараньего фарша, 1 небольшая, мелко нарезанная луковица, 2 ч. ложки соли, щепотка соды, 2 взбитых в пену яичных белка, 6 ст. ложек растительного масла для жарки.

Специи: 50 г тертого имбиря, 8 зубков мелко нарезанного чеснока, 4 измельченных стручка перца чили.

Для украшения: 2 луковицы, нарезанные тонкими аккуратными колечками, 2 лимона.

Фарш смешайте с луком, солью, всеми специями и содой и сформируйте небольшие шарики неправильной формы.

Обмакните каждый шарик в яичный белок и быстро обжарьте в разогретом растительном масле. Можно жарить 2–3 шарика одновременно.

Когда все шарики будут обжарены, сложите их обратно в сковороду, подлейте, если необходимо, немного растительного масла и потушите еще 5–7 минут до полной готовности.

Подавайте горячими, посыпав луком и украсив дольками лимона.

Наргиши кофта

Этот рецепт мясных фрикаделек с яичной начинкой рассчитан на 6 персон.

Вам потребуется:

450 г бараньего фарша, 1 стакан воды, 1 ч. ложка соли, 1 маленькая луковица, 4 зубка чеснока, 1? ст. ложки гороховой муки[12] *, 1 ст. ложка йогурта (или кефира), 7 яиц, топленое масло гхи или растительное масло для жарки.*

Специи: 1 ч. ложка порошка карри, ? ч. ложка молотого перца чили, ? ст. ложки куркумы.

В глубокую сковороду налейте воду, доведите ее до кипения и положите фарш. Посолите, вмешайте мелко нарезанный лук, измельченный чеснок и все специи. Тушите, периодически помешивая, около 30 минут. Затем вмешайте гороховую муку и тушите еще 15 минут. Фарш должен стать мягким, а вся жидкость выпариться.

Разомните получившуюся массу в однородное пюре. Смешайте ? сырого яйца с йогуртом или кефиром и положите в фарш. Хорошенько перемешайте и дайте остыть. Оставшуюся часть сырого яйца поместите в чашку.

Сварите 6 яиц. Остудите и очистите от скорлупы.

Разделите фарш на 6 одинаковых порций. Сформируйте из каждой порции лепешку и закатайте в нее вареное яйцо, формируя аккуратный колобок. Обмажьте каждый колобок остатками сырого яйца и быстро обжарьте в раскаленном масле.

Подавать это блюдо можно как горячим, так и холодным.

Это традиционная закуска к вечернему чаю, которую можно есть руками.

Сик кебаб

Для приготовления этих колбасок из бараньего фарша вам понадобятся 6 деревянных палочек-шампуров.

Вам потребуется:

400 г жирного фарша, 1 луковица, 1 ч. ложка сока лимона, ? ч. ложки соли, 1 небольшой пучок свежей зелени, 1 ст. ложка гороховой муки[13] *, 2 ст. ложки кефира (или йогурта), кетчуп.*

Специи: 1 ч. ложка порошка карри, измельченный маленький кусочек имбиря, молотый перец чили по вкусу.

Перед тем как приступить к приготовлению этого блюда, замочите деревянные палочки на 1 час в холодной воде!

Смешайте фарш, мелко нарезанный лук, сок лимона, соль, все специи, мелко нарезанную свежую зелень и гороховую муку. Вымешайте очень тщательно, чтобы у вас получилась масса, похожая на тесто.

Разделите подготовленный фарш на 6 одинаковых порций, сформируйте длинные колбаски и насадите на мокрые деревянные шампуры.

Обмажьте колбаски кефиром или йогуртом и быстро обжарьте на гриле или в электродуховке. Этот *кебаб* можно жарить и на сковороде в большом количестве кипящего растительного масла.

Подавайте *кебаб*, полив кетчупом. Горячий индийский *наан*, свежая лепешка *чапати* и салат из овощей будут прекрасным дополнением к этому замечательному блюду.

Лассан

Баранина с чесноком и яйцами – великолепный пример мусульманского завтрака. Приготовить такой завтрак на двоих можно достаточно быстро, если с вечера запастись необходимыми ингредиентами.

Вам потребуется:

250 г бараньего фарша, 8 ст. ложек растительного масла, 1 небольшая луковица, 4 ст. ложки мелко нарезанного чеснока, 2 стручка перца чили зеленого цвета, ? ст. ложки куркумы, 4 небольших помидора, ? стакана воды, 2 яйца, ? ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу, 1 маленький пучок зелени кинзы.

Разогрейте в глубокой сковороде 4 столовые ложки растительного масла и быстро обжарьте мелко нарезанный лук, половину чеснока, кусочки очищенного перца чили и куркуму. Выложите к специям весь бараний фарш. Жарьте, постоянно помешивая. Как только фарш побелеет, добавьте нарезанные маленькими кусочками помидоры, соль, влейте немного горячей воды (не более ? стакана) и тушите под крышкой, пока вся жидкость не испарится.

Возьмите широкое керамическое блюдо, присыпьте дно оставшимся чесноком и равномерно разложите мясной фарш.

Взбейте яйца с молотым черным перцем и солью. В небольшом сотейнике хорошо разогрейте оставшееся растительное масло. Залейте яйцами мясной фарш, а затем быстро облейте кипящим маслом. Горячее масло мгновенно сварит яйца.

Посыпьте все блюдо мелко нарезанной зеленью кинзы и подавайте немедленно.

Баранина кхад

«Кхад» переводится как «углубление в земле». Считается, что это блюдо придумали кочевники-мусульмане азиатских пустынь, которые, начиная с легендарного Чингисхана, периодически завоевывали север и центральную часть Индии. Мясо для этого блюда пеклось на угольях, которые для дополнительного жара помещали в небольшое углубление-ямку в горячем песке.

Вам потребуется:

800 г бараньего фарша, 300 г картофеля, 350 г лука, 2 стручка перца чили зеленого цвета, 100 мл йогурта (или кефира), 3 ст. ложки тертого имбиря, 1 большая головка чеснока, очищенная и растертая со щепоткой соли, 2 ст. ложки зерен кориандра, 120 г топленого масла гхи, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка молотого перца чили, соль по вкусу, 12 тонких лепешек чапати[14] .

Очищенный картофель нарежьте небольшими кубиками. Одну половину лука нарежьте колечками, другую – мелкими кубиками. Стручки зеленого перца чили очень мелко нарубите, предварительно удалив семена.

В глубокой миске смешайте йогурт или кефир с фаршем, кубиками лука, имбирем, чесноком, кориандром, зеленым перцем чили и солью. Все хорошо перемешайте и оставьте на 10–15 минут.

Тем временем разогрейте в глубокой сковороде *гхи* и обжарьте колечки лука на небольшом огне до золотистого цвета. Положите к луку подготовленный фарш и тушите, непрерывно помешивая, около 5 минут. Добавьте кубики картофеля, долейте, если нужно, немного воды и тушите до полной готовности картофеля. Затем полейте лимонным соком и посыпьте молотым перцем чили.

Теперь можно приготовить *кхад*. Разделите подготовленную начинку на 11 одинаковых порций. Возьмите кусок алюминиевой фольги, смажьте его *гхи*, положите лепешку *чапати*. По ее поверхности ровным слоем распределите порцию начинки, сверху накройте следующей лепешкой, на которой опять разложите начинку и т. д. Заверните получившийся «торт» в фольгу и поместите в заранее разогретую духовку на 10–15 минут.

Но лучше всего это блюдо готовить на природе. В середине прогоревшего костра сделайте кочергой или палкой углубление,

поместите туда лепешки в фольге, засыпьте горячими угольями и пеките 15–20 минут.

Баранина по-раджастански

Это блюдо очень острое. Но вы можете пропорционально взять столько специй, сколько выдержит ваш желудок или подскажет здравый смысл!

Вам потребуется:

450 г мякоти баранины (или нежирной телятины), 450 г свежего шпината, 250 г свежей зелени мяты, 4 ст. ложки топленого масла гхи (или растительного масла), 4 небольшие луковицы, 250 мл йогурта (или нежирной сметаны), 2 ч. ложки соли.

Специи: 1 ст. ложка зерен кориандра, 8 зубков чеснока, 1 ст. ложка тертого имбиря.

Для украшения: 1 большая луковица, нарезанная красивыми кольцами, 10 стручков перца чили.

Мясо нарежьте небольшими кубиками и обмажьте пастой из специй. Для этого смешайте и разотрите зерна кориандра, измельченный чеснок, тертый имбирь и 1 чайную ложку соли.

Хорошо промойте шпинат и мяту, измельчите в блендере и с помощью тонкой ткани отожмите сок.

Разогрейте в глубокой сковороде 4 столовые ложки *гхи* или растительного масла и быстро обжарьте мелко нарезанный лук. Положите мясо и продолжайте жарить, периодически помешивая, 5–10 минут.

Залейте мясо йогуртом или сметаной, посолите, убавьте огонь и тушите, периодически помешивая, 30 минут. Залейте соком из шпината и мяты и тушите под крышкой до полной готовности мяса. Вся жидкость должна выкипеть.

Подавайте горячим, украсив кольцами лука и кусочками мелко нарезанного перца чили.

Баранина в миндальной подливе

Вам потребуется:

1 кг мякоти баранины, 2–3 стручка перца чили, 3–4 зубка чеснока, 1 луковица, горсть миндаля, 150 г топленого масла гхи, 10 зерен кардамона, 250 мл йогурта, 500 мл воды, 120 мл 10%-ных сливок, 1 ч. ложка молотого черного перца, соль по вкусу.

Для украшения: 1 пучок кинзы.

Мясо промойте, нарежьте маленькими кубиками и посолите.

Приготовьте пряности. Для этого очищенные и измельченные стручки жгучего перца чили, зубки чеснока, лук и миндаль смешайте в однородную пасту, добавив 2 столовые ложки воды.

Разогрейте в глубокой сковороде *гхи*, положите кардамон и тушите, непрерывно помешивая, 30 секунд. Добавьте пасту из пряностей. Тушите 5 минут, непрерывно помешивая.

Положите кусочки мяса. Смешайте йогурт с водой и влейте в мясо. Тушите, закрыв крышкой, до готовности мяса, периодически помешивая. Затем увеличьте огонь, влейте сливки и посыпьте молотым черным перцем.

Выложите на блюдо, посыпьте мелко нарезанной кинзой и подавайте.

Баранина белли раль

Это блюдо очень популярно в штате Раджастан, где его принято подавать на больших банкетах и многолюдных праздниках. Готовить же его совсем несложно.

Вам потребуется:

1 кг бараньей мякоти, 150 г топленого масла гхи, 1 ст. ложка зерен кориандра.

Для маринада: 500 г лука, 3 зубка чеснока, кусочек имбиря (около 50 г), 600 мл несладкого йогурта (или нежирной сметаны), 2 зернышка кардамона, 5 бутонов гвоздики, щепотка корицы, 2 ст. ложки молотого перца чили, соль по вкусу.

Нарежьте мясо небольшими кусочками.

Лук нарежьте кольцами, чеснок разомните в пюре, а имбирь натрите на очень мелкой терке.

В мисочке с йогуртом смешайте все ингредиенты маринада. Маринуйте мясо в этой смеси 2–3 часа, а лучше на всю ночь.

Разогрейте в глубокой сковороде *гхи*, бросьте зерна кориандра и жарьте до тех пор, пока они не начнут потрескивать. Положите мясо и влейте весь маринад. Доведите до кипения, перемешайте, плотно накройте крышкой и тушите до готовности, периодически помешивая.

Подавайте как самостоятельное блюдо со свежими лепешками.

Тушеная баранья нога

По-другому это блюдо называется *Ахд-е-Чингис*. Баранья нога (*ахд*) в густой томатной подливе, согласно легенде, была самым любимым блюдом Чингисхана. По сей день это мясо необычайно популярно среди мусульман Центральной Индии.

Вам потребуется:

1 баранья нога весом около 600 г, 1 пучок зеленого лука.

Для маринада: 50 г тертого имбиря, 1 головка очищенного и размятого чеснока, ? ч. ложки молотого перца чили, 150 мл столового уксуса, соль по вкусу.

Для подливы: 1 большой спелый помидор, соль по вкусу, щепотка молотого мускатного ореха, 2 ч. ложки горошин черного перца, 4 ст. ложки сливок (или сметаны), 2 ст. ложки рома.

Мясо хорошо промойте, обсушите кухонным полотенцем и сделайте глубокие проколы вилкой или кулинарной иглой. Приготовьте маринад, смешав все ингредиенты, и обильно смажьте им мясо, стараясь, чтобы некоторое количество попало в сделанные вами проколы. Поместите мясо в прохладное место не менее чем на 1 час.

Тем временем разомните горошины черного перца в ступке, но не очень сильно. Нарежьте зеленый лук.

Мясо поместите в глубокий казан или гусятницу с тяжелой, плотно прилегающей крышкой. Залейте кипятком так, чтобы вода покрыла мясо на 2/3 объема, и тушите на небольшом огне под закрытой крышкой до готовности. Мясо должно легко отделяться от костей.

Готовое мясо выньте из казана и остудите. Полученный от тушения сок перелейте в другой казан, доведите до кипения и добавляйте ингредиенты для подливы в следующей последовательности: сначала очищенный и размятый помидор, затем соль и щепотку мускатного ореха, потом размятые горошины черного перца. Дайте покипеть 2–3

минуты на очень слабом огне. Влейте сливки или сметану, быстро доведите до кипения, добавьте ром и тут же снимите с огня.

Слегка остывшее мясо поместите на керамическое блюдо, залейте подливой, посыпьте зеленым луком и до подачи на стол держите в заранее разогретой духовке, но не более 10–15 минут.

Подавайте эту баранину с любыми тушеными овощами, вегетарианским пловом или просто свежими лепешками.

Баранья печень карри

Баранья печень считается в Индии особым деликатесом. Эта порция рассчитана на 2–3 человек.

Вам потребуется:

350–400 г бараньей печени, 1 ст. ложка топленого масла гхи, 1 большая луковица, 2 зубка чеснока, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, 1 ч. ложка куркумы, 1? ч. ложки соли, 4 больших помидора, 1 ст. ложка порошка карри, 1 ч. ложка лимонного сока.

Печень промойте и нарежьте порционными кусочками. Разогрейте в глубокой сковороде *гхи* и на небольшом огне обжарьте мелко нарезанный лук, измельченный чеснок и зелень. Затем добавьте куркуму, соль, перемешайте и потушите около 2 минут. Положите кусочки печени, перемешайте и жарьте 5 минут. Теперь сковороду накройте крышкой и тушите содержимое около 30 минут, периодически помешивая.

Снимите с помидоров кожицу. Для этого опустите их на несколько секунд в кипяток. Затем нарежьте небольшими кубиками и положите в сковороду к печени. Потушите еще около 20 минут. Посыпьте порошком карри, взбрызните лимонным соком. К этому моменту печень должна стать совсем мягкой.

Если в сковороде образовалось много соуса, увеличьте огонь, снимите крышку и дайте прокипеть, чтобы сократить количество жидкости.

Подавайте печень немедленно с вареным рисом, индийскими лепешками *чапати* и салатом из свежих овощей.

Бараньи мозги карри

Вам потребуется:

4 шт. бараньих мозгов, 300 мл воды, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 лавровых листа, 100 г топленого масла гхи, 1 большая луковица, 2 зубка чеснока, 150 мл йогурта (или сметаны).

Специи: 1 ч. ложка порошка карри, 1 зернышко кардамона, ? ч. ложки корицы, 1 ч. ложка молотого перца чили, 4 бутона гвоздики, 6 горошин черного перца.

Для украшения: 2 помидора, 1 сладкий перец красного цвета.

Мозги промойте, аккуратно разделите пополам и залейте холодной водой. Через 10–15 минут воду слейте, налейте свежую, добавьте соль, лимонный сок, 2 лавровых листа и варите на небольшом огне 15 минут.

Тем временем в глубокой сковороде разогрейте *гхи* и обжарьте мелко нарезанный лук и толченый чеснок. Когда лук приобретет золотистый цвет, положите карри, кардамон и корицу, перемешайте и жарьте еще 1–2 минуты. Затем влейте йогурт или сметану.

Готовые мозги обсушите на бумажной салфетке, а воду, в которой они варились, слейте в отдельную миску. Аккуратно выложите мозги в йогуртовый соус, положите остальные специи, подлейте немного воды, в которой варились мозги, и доведите до кипения. Тушите на маленьком огне, по необходимости подливая воду.

Подавать это блюдо следует так. Выложите в середину круглого керамического блюда мозги и полейте соусом, в котором они тушились. Разложите вокруг ломтики помидоров и полукольца перца.

К бараньим мозгам прекрасно подходят рис, любой овощной салат и горячие лепешки.

Говядина корма

Это праздничное блюдо из семейного меню богатого мусульманина. Миндаль и сливки придают мясу особый шик.

Вам потребуется:

450 г говяжьей вырезки, 2 большие, мелко нарезанные луковицы, 25 г измельченного миндаля, 1 ч. ложка тертого имбиря, 1 ст. ложка зерен кориандра, 250 г топленого масла гхи, 4 лавровых листа, 150 мл нежирной сметаны, 150 мл воды, 150 мл 10%-ных сливок, ? ч. ложки куркумы, соль по вкусу.

Специи корма[15] *: 8 горошин черного перца, 1 ч. ложка зерен кардамона, 1 ч. ложка молотого перца чили, 1 ч. ложка куркумы, 4 бутона гвоздики, 1 ч. ложка молотой корицы, 1 ч. ложка тертого имбиря, 1 ч. ложка порошка карри.*

Нарежьте мясо небольшими кубиками.

Половину лука смешайте с миндалем, имбирем, кориандром, солью и 8 горошинами перца из *Специй корма*. Измельчите в миксере в пасту и обмажьте мясо. Дайте промариноваться не менее 2 часов.

Разогрейте *гхи* в сотейнике. Обжарьте оставшийся лук и мелко накрошенные лавровые листья в течение 3–4 минут. Влейте сметану, положите из *Специй корма* следующие ингредиенты: кардамон, молотый перец чили, куркуму – и потушите 3–4 минуты, непрерывно помешивая. Положите мясо и тушите на очень маленьком огне около 30 минут. Периодически помешивайте и следите, чтобы соус не выкипел и мясо не подгорело. При необходимости подливайте маленькими порциями горячую воду!

Смешайте сливки с оставшимися специями. Влейте в мясо и тушите до полной его готовности.

Подавайте с рисом или любым овощным пловом.

Говядина, фаршированная овощами

Это очень эффектное праздничное блюдо. Для его приготовления годится только самая дорогая часть туши – говяжий филей.

Вам потребуется:

1 кг говядины, 100 г топленого масла гхи, 1 луковица, 100 г очищенных вареных креветок, 1 маленький кочан цветной капусты, 1 маленький пучок зелени; деревянные зубочистки.

Для маринада: 2 лимона, 2 головки чеснока, ? ч. ложки тертого имбиря, ? ч. ложки соли, молотый черный перец по вкусу.

Для соуса: 2 яйца, 1 ст. ложка крахмала, сок 1 лимона, ? ч. ложки сахара, 1 ст. ложка порошка карри, соль по вкусу.

Поместите мякоть говядины на 15–20 минут в морозильную камеру холодильника. Подмерзшее мясо легче нарезать тонкими ломтиками. Нарежьте мясо и очень аккуратно отбейте, стараясь не порвать!

Приготовьте маринад. Для этого сок 2 лимонов, измельченный чеснок, имбирь, соль и молотый черный перец соедините в миксере. Маринуйте в этой смеси мясо 2–3 часа.

Тем временем приготовьте начинку. Обжарьте в 1 столовой ложке *гхи* мелко нарезанный лук до золотистого цвета, добавьте креветки и жарьте около 2 минут, непрерывно помешивая. Цветную капусту сварите, мелко нарубите и смешайте с жареным луком, креветками и мелко нарезанной зеленью.

Мясо выньте из маринада и обсушите на кухонном полотенце. На каждый ломтик положите немного начинки. Сверните мясо рулетиком, зафиксировав края деревянной зубочисткой.

Разогрейте в глубокой сковороде топленое масло *гхи*. Быстро обжарьте с двух сторон все рулетики. Выложите аккуратной пирамидой на красивое керамическое блюдо.

Теперь приготовьте соус. Взбейте в маленькой кастрюльке яйца с крахмалом, соком 1 лимона, солью, сахаром и порошком карри. Продолжая непрерывно взбивать, поместите кастрюльку на водяную баню. Взбивайте соус до тех пор, пока он не загустеет. Облейте полученным соусом пирамиду из мяса и запекайте в духовке в течение 15–20 минут.

Подавайте горячим.

Свинина со шпинатом

Вам потребуется:

450 г свинины (окорок), 175 г топленого масла гхи, 1 большая луковица, 6 зубков чеснока, 3 лавровых листа, 1 ч. ложка куркумы, 1 ч. ложка молотого перца чили, 3 средней величины помидора, 1 большой пучок шпината, 1 ст. ложка порошка карри, 25 г имбиря, соль по вкусу.

Разогрейте в глубокой сковороде *гхи* и слегка обжарьте нарезанный лук, измельченный чеснок и накрошенные лавровые листья.

Нарезанное маленькими кубиками мясо посыпьте куркумой и молотым перцем чили, перемешайте и положите в лук.

Нарежьте помидоры дольками, порвите шпинат руками на небольшие кусочки и смешайте с мясом. Посолите, добавьте порошок карри и тертый имбирь. Плотно накройте крышкой и тушите на очень маленьком огне около 30 минут, периодически перемешивая.

При необходимости добавьте воду, но не более 1 стакана. Мясо должно быть сочным, но не плавать в подливке! Продолжайте тушить до полной готовности мяса.

Подавайте немедленно.

Свинина корма

Вам потребуется:

450 г свинины (окорок), 150 г топленого масла гхи, 1 ч. ложка соли, 150 мл йогурта (или сметаны), сок ? лимона, 1 большая луковица, 4 зубка чеснока, 4 лавровых листа, 300 мл воды.

Специи: 1 ч. ложка порошка карри, 4 бутона гвоздики, 1 зернышко кардамона, 1 ч. ложка молотого перца чили.

Свинину нарежьте маленькими кубиками. Разогрейте в сковороде 1 столовую ложку *гхи* и обжарьте все мясо до легкой золотистой корочки. Посыпьте порошком карри, солью, влейте йогурт или сметану и сок ? лимона и тушите под крышкой 2–3 минуты. Хорошо перемешайте. Снимите с огня и дайте постоять не менее 2 часов в прохладном месте.

В оставшемся топленом масле потушите нарезанный мелкими кубиками лук и измельченный чеснок. Положите накрошенные лавровые листья и остальные специи. Влейте горячую воду, доведите до кипения. Залейте этим соусом мясо и тушите под крышкой до полной готовности мяса.

Подавайте с вареным рисом, любыми тушеными или свежими овощами, горячими лепешками.

Свинина тикка

Родина этого блюда – индийский штат Пенджаб. Для его приготовления требуется либо электрическая шашлычница, либо духовка с грилем. Любителям шашлыков это мясо должно понравиться своей оригинальностью.

Вам потребуется:

700 г нежирного свиного окорока, 150 мл йогурта, 1 ч. ложка уксуса, 2 ч. ложки соли, 2 ст. ложки топленого масла гхи.

Специи: 10 зубков чеснока, 4 стручка перца чили, 2 ч. ложки карри, 2 ч. ложки тертого имбиря.

Для украшения: 2 луковицы, 3 больших лимона, кетчуп (или острый соус), 1 пучок свежей зелени.

Мясо нарежьте небольшими кубиками и проткните каждый вилкой.

Чеснок разомните, перец чили очистите от семян и мелко нарубите. Соедините все ингредиенты специй с йогуртом, уксусом и солью и разотрите до образования пасты. Обмажьте кусочки свинины и маринуйте не менее 4 часов.

Затем нанизанное на шампуры мясо обжарьте на гриле или в шашлычнице до полуготовности. На этом этапе мясо можно поместить в холодильник и до прихода гостей заняться другими делами.

Перед подачей на стол разогрейте в глубокой сковороде *гхи* и быстро обжарьте мясо, периодически переворачивая, в течение 2–3 минут.

Разложите на большом керамическом блюде нарезанные красивыми полукольцами лук и лимоны. Поместите в центр свинину. Полейте мясо кетчупом или любым острым соусом. Украсьте свежей зеленью.

Горячие лепешки и большая тарелка дымящегося риса будут прекрасным дополнением к этому замечательному блюду.

Блюда из рыбы и даров моря

Полуостров Индостан с востока, запада и юга омывают воды величайших океанов. В Индии протекает одна из самых полноводных на Земле рек – Ганг. В стране ловят, разводят и употребляют в пищу более 2000 видов морской, речной и озерной рыбы. Поэтому рыбные блюда и блюда из морепродуктов занимают достойное место в индийской кулинарии.

Некоторые туристы специально едут в индийский штат Западная Бенгалия или на знаменитый курорт в Гоа, чтобы попробовать фантастическое блюдо – филе морского языка в кокосовом молоке.

На крайнем юге Индии существует древняя традиция – жарить рыбу в хорошо разогретом горчичном масле. Такое масло обладает не только специфическим запахом, но и непривычно острым вкусом.

А вот западное побережье страны славится особым видом гигантских морских креветок, которые в районе Бомбея называются тигровыми или королевскими.

Жареная рыба по-индийски

Вам потребуется:

1 кг филе трески (пикши или палтуса), ? ч. ложки куркумы, 200 г панировочных сухарей, 100 г гороховой муки[16] *, 450 мл воды, ? ч. ложки молотого перца чили, ? ч. ложки молотого черного перца, 2 ст. ложки измельченной свежей зелени кинзы, 1 стручок жгучего перца зеленого цвета, соль по вкусу, растительное масло для жарки.*

Для украшения: 2 небольших помидора, 1 лимон.

Рыбу хорошо промойте и нарежьте небольшими порционными кусочками. Посолите, посыпьте куркумой и дайте постоять 10–15 минут.

Панировочные сухари перемешайте с гороховой мукой, влейте воду и взбивайте до образования жидкого однородного теста. Добавьте соль, молотый перец чили, молотый черный перец, зелень кинзы и мелко нарезанный стручок зеленого перца.

Обмакните кусочки рыбы в кляр и жарьте в разогретом масле до образования золотистой хрустящей корочки.

Подавайте, украсив ломтиками помидоров и дольками лимона.

Фаршированная рыба по-бомбейски

Вам потребуется:

4 мелких судачка весом не более 300–400 г каждый, 50 г топленого масла гхи, 1 большая луковица, 3 средней величины картофелины, сваренных «в мундире», 2 стручка перца чили, 1 ч. ложка тертого имбиря, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сухарей, 150 мл воды, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Для украшения: 1 лимон, кетчуп.

Разогрейте в глубокой сковороде *гхи* и обжарьте мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Нарежьте очищенный картофель мелкими кубиками. Посыпьте измельченным перцем, тертым имбирем, посолите и взбрызните лимонным соком. Смешайте картофель с луком.

Рыбу тщательно очистите от чешуи! Затем удалите внутренности и жабры, не отрезая головы, и плотно нафаршируйте брюшко каждой рыбы картофельной начинкой.

Приготовьте из муки, сухарей и воды жидкий кляр. Обмакните рыбу в кляр и жарьте в большом количестве заранее разогретого масла до образования румяной корочки.

Подавайте с кетчупом, свежей лепешкой и любым овощным салатом. Украсьте дольками тонко нарезанного лимона.

Рыба, тушенная в кокосовом молоке

Вам потребуется:

450 г филе судака (палтуса, семги или лосося), 2 зубка чеснока, 1 ч. ложка тертого имбиря, лимонный сок, 300 мл кокосового молока[17] *, 1 небольшая луковица, соль по вкусу, растительное масло для жарки.*

Специи: 1 ст. ложка бутонов гвоздики, 1 зернышко кардамона, 1 ч. ложка корицы, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка молотого перца чили, 10 горошин черного перца, ? ч. ложки зерен горчицы, 1 ч. ложка куркумы.

Для украшения: 1 пучок свежей зелени кинзы.

Хорошо промойте рыбное филе, обсушите на кухонном полотенце, разрежьте на небольшие порционные куски.

Смешайте все ингредиенты специй. Разогрейте тяжелую чугунную сковороду и быстро обжарьте специи до появления приятного пряного запаха. Затем разотрите специи в ступке или измельчите в кофемолке.

Разомните чеснок, смешайте с подготовленными специями, солью и имбирем. Затем влейте такое количество лимонного сока, какое потребуется для получения густой пасты. Обмажьте пастой из пряностей рыбное филе и дайте промариноваться 20–30 минут.

Тем временем приготовьте кокосовое молоко.

Затем разогрейте в глубокой сковороде небольшое количество растительного масла и слегка обжарьте нарезанный полукольцами лук. Выложите на лук кусочки рыбы и жарьте на небольшом огне до золотистого цвета. Залейте рыбу кокосовым молоком, посолите и тушите, не переворачивая, около 15 минут.

Подавайте это блюдо горячим, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Креветки в соусе карри

Вам потребуется:

1 кг очищенных креветок, 4 ст. ложки топленого масла гхи, 1 ч. ложка порошка карри, 5 зерен кардамона, 4 бутона гвоздики, 1 большая луковица, 3 лавровых листа, 5–6 зубков чеснока, 2 стручка перца чили, 1 ч. ложка молотого сладкого перца, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка тертого имбиря, 1 ч. ложка куркумы, соль по вкусу.

Разогрейте в глубоком сотейнике *гхи* и быстро обжарьте ингредиенты в следующей последовательности. Сначала положите карри, кардамон и гвоздику. Хорошо перемешайте, чтобы специи не подгорели.

Затем положите нарезанный полукольцами лук, накрошенные лавровые листья, очищенные и мелко нарезанные зубки чеснока и стручки перца чили. Жарьте на небольшом огне 2–3 минуты.

Теперь добавьте молотый сладкий перец, сахар, тертый имбирь, куркуму, соль. Хорошо перемешайте и тут же положите очищенные креветки. Тушите всю смесь на очень маленьком огне 20 минут, подлив при необходимости немного горячей воды.

Это блюдо следует подавать очень горячим.

Креветки, жаренные в кляре

Эту отличную закуску следует готовить непосредственно перед употреблением. Если вы сделаете все правильно, она будет выглядеть очень эффектно!

Вам потребуется.

? кг очищенных креветок, 2–3 зубка чеснока, 2 стручка перца чили, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, ? ч. ложки соды или пекарского порошка, 1 ч. ложка порошка карри, соль по вкусу, 2 стакана растительного масла для жарки.

Сначала приготовьте кляр. Для этого разомните очищенный чеснок в пюре. Нарежьте стручки перца очень маленькими кубиками, предварительно удалив семена. Взбейте яичные желтки с мукой, содой, порошком карри и жгучим перцем чили в однородную массу (как для блинов). Посолите, вмешайте чеснок. Взбейте белки в крепкую пену и осторожно введите в желтковую смесь.

Разогрейте в глубоком казане растительное масло. Обмакните каждую креветку в кляр и быстро обжарьте до золотистого цвета. Если у вас мелкие креветки, тогда берите по 2–3 штуки и, обмакнув в кляр, постарайтесь пальцами придать им форму шарика.

Подавайте немедленно.

Глава 10
Супы

Суп как традиционное первое блюдо в индийской кухне отсутствует. Считается, что обычай начинать трапезу с горячей похлебки привезли в страну английские солдаты.

Зимой особенно на севере Индии наблюдается значительное похолодание, поэтому хозяйки иногда готовят густые овощные отвары, отдаленно напоминающие английские протертые супы-пюре. Тем не менее юг Индии славится супом с трудно выговариваемым названием *малигатавни*. Наряду с цыпленком *тандури* суп *малигатавни* – визитная карточка Индии и широко известен за ее пределами.

Суп «малигатавни»

Вам потребуется:

450 г баранины, 1 ст. ложка топленого масла гхи, 1 большая луковица, 2 ч. ложки соли, 2 ст. ложки томатной пасты, 900 мл бульона из бараньих костей, 1 большая морковь, 1 большое кислое яблоко.

Специи: 4 измельченных стручка перца чили красного цвета, 1 ст. ложка зерен кориандра, ? ч. ложки тертого мускатного ореха, 4 бутона гвоздики, 10 горошин черного перца, 2 измельченных зубка чеснока, 1 ч. ложка тертого имбиря.

Для украшения: 1 лимон.

Смешайте и разотрите все специи в однородную массу. Мясо нарежьте небольшими кубиками и обваляйте в специях.

Разогрейте в сотейнике *гхи* и обжарьте мелко нарезанный лук. Добавьте мясо и жарьте, периодически помешивая, 5–7 минут. Посолите, положите томатную пасту и залейте горячим бульоном. Варите, плотно накрыв крышкой, 20 минут.

Очищенную морковь нарежьте кружочками, очищенное яблоко – аккуратными ломтиками. Добавьте яблоки и морковь в бульон и варите еще 20 минут.

Снимите суп с огня и дайте немного остыть. Затем мясо достаньте, а суп перетрите в пюре. Доведите до кипения и положите кусочки мяса.

Подавайте очень горячим, украсив каждую порцию супа долькой лимона.

Суп из стручковой фасоли

Вам потребуется:

250 г стручковой фасоли, 900 мл воды, 1 ч. ложка горошин черного перца, 250 г свежих помидоров, 2 ст. ложки топленого масла гхи, 1 луковица, 1 ч. ложка лимонного сока, соль по вкусу, сухарики.

Очистите стручковую фасоль, удалив жесткую «нитку», которая идет вокруг всего стебелька. Затем промойте и варите на слабом огне, снимая пену, до готовности. Посолите и положите черный перец.

Очистите помидоры от кожицы. Для этого их нужно опустить на несколько секунд в кипящую воду. Затем порежьте дольками и, соединив с фасолью, варите около 10 минут.

Пока суп варится, разогрейте *гхи* и обжарьте нарезанный полукольцами лук до золотистого цвета.

В четыре керамические тарелки положите равное количество жареного лука. Взбрызните лимонным соком и налейте суп. Подавайте с сухариками.

Суп из тыквы

Этот суп из меню вегетарианцев северных регионов Индии.

Вам потребуется:

1 л готового овощного бульона, 450 г тыквенной мякоти, 1 большая картофелина, 1 большой помидор, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка черного молотого перца, гренки.

Заранее сварите овощной бульон из любых овощей, которые у вас есть (лук, морковь, капуста, сельдерей, петрушка и т. д.).

Поместите нарезанную ломтиками тыкву, картофель и помидоры в кипящий бульон и варите до готовности овощей. Посолите, поперчите.

Взбейте бульон с готовыми овощами миксером в пюреобразную массу (или измельчите в блендере).

Подавайте горячим с гренками.

Суп из цветной капусты

Вам потребуется:

1 кочан цветной капусты средней величины, 2 небольшие картофелины, 900 мл воды, 1–2 ст. ложки топленого масла гхи, 1 луковица, 4 небольших свежих помидора, 1 ч. ложка соли, ? ч. ложки молотого черного перца, гренки, 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки (или укропа).

Капусту разделите на соцветия, поместите вместе с очищенным картофелем в кастрюлю. Залейте водой и варите до полной готовности около 20 минут. Слейте полученный бульон в отдельную посуду, а овощи разомните в пюре.

Разогрейте в сковороде *гхи* и обжарьте нарезанный кубиками лук до золотистого цвета.

Смешайте овощное пюре с жареным луком и мелко нарезанными помидорами. Посолите, поперчите и влейте овощной бульон. Поставьте кастрюлю с супом на маленький огонь и варите, непрерывно помешивая, 2–3 минуты.

Подавайте очень горячим с гренками и рубленой зеленью.

Суп с сырными шариками

Вам потребуется:

2 картофелины, 4 моркови, 200 г тыквы, 2–3 большие луковицы, 2–3 стакана воды, 1 стакан молока, 1 ст. ложка топленого масла гхи, соль и молотый черный перец по вкусу, ? стакана сливок (или нежирной сметаны), 2 ст. ложки любой мелко нарезанной свежей зелени.

Для шариков: 2 ст. ложки вареного риса, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки муки, молотый черный перец и соль по вкусу, растительное масло для жарки во фритюре.

Сначала сварите суп. Все овощи очистите и нарежьте небольшими кубиками. Залейте 2–3 стаканами холодной воды и варите до полной готовности. Остудите и измельчите в пюре.

В отдельной кастрюльке нагрейте молоко, добавьте *гхи* и овощное пюре. Посолите, поперчите и доведите до кипения. Варите 2–3 минуты, периодически помешивая.

Затем приготовьте шарики. Для этого смешайте рис, сыр и муку в однородную массу. Посолите и поперчите. Руками, смазанными растительным маслом, сформируйте шарики и обжарьте в кипящем масле до золотистого цвета.

Подавать этот суп следует так. Положите в каждую тарелку по 2 сырных шарика, залейте горячим супом, положите 1 чайную ложку сливок или сметаны и посыпьте зеленью.

Суп-пюре из моркови

Вам потребуется:

350 г моркови, 1 небольшой пучок зеленого лука, 2 ст. ложки топленого масла гхи, 3 ст. ложки крахмала, 650 мл свежего молока, 600 мл воды, 1 ч. ложка сахара, 1 маленький пучок свежей кинзы (укропа или петрушки), ? ч. ложки молотого душистого перца, соль по вкусу, 100 г вареного риса, 30 г сливочного масла или гхи, 1 ч. ложка мелко нарезанного перца чили (или щепотка сладкой паприки), сухарики (или гренки).

Разогрейте в сковороде 2 столовые ложки *гхи* и обжаривайте на небольшом огне мелко нарезанные морковь и зеленый лук в течение 5 минут. Не дайте овощам подгореть!

Смешайте крахмал с небольшим количеством холодного молока. Доведите оставшееся молоко до кипения и влейте крахмал. Дайте смеси загустеть при непрерывном помешивании. Отставьте.

Влейте в отдельную кастрюлю воду, молочную смесь, добавьте сахар, обжаренные овощи, мелко нарезанную зелень, молотый душистый перец, соль и рис. Хорошо перемешайте и варите на небольшом огне 35–40 минут. Следите, чтобы жидкость сильно не выкипала. Если нужно, подлейте немного молока. Готовый суп слегка остудите.

Поместите суп в блендер и измельчите. Еще раз разогрейте, положите 30 г масла и перемешайте.

Подавайте, посыпав мелко нарезанным жгучим перцем чили. Те, кто не любит очень острой пищи, могут посыпать суп несколькими щепотками сладкой паприки.

Этот суп хорош с маленькими сухариками или гренками.

Томатный суп-пюре

Вам потребуется:

1,5 кг очень спелых помидоров, 3 большие луковицы, 2 лавровых листа, 6 бутонов гвоздики, 2 ч. ложки сахара, соль по вкусу, вода, сухарики (или гренки).

Для соуса: 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ч. ложки муки, 250 мл молока, щепотка соли, щепотка молотого черного перца.

Положите помидоры, мелко нарезанный лук, накрошенные лавровые листья, гвоздику, сахар и соль в кастрюлю. Залейте водой так, чтобы она полностью покрыла помидоры. Варите на небольшом огне, пока помидоры не станут абсолютно мягкими. Слегка остудите и протрите через волосяное сито, удалив все косточки и кожицу.

В небольшой сковороде разогрейте сливочное масло и, непрерывно мешая, обжарьте муку до золотистого цвета. Постепенно влейте молоко, продолжая мешать, пока смесь не загустеет. Посолите, поперчите. Если все же образовались небольшие комочки, протрите соус через волосяное сито.

Разогрейте томатную смесь, но не кипятите! Снимите с огня и сразу влейте весь молочный соус. Хорошо перемешайте.

Подавайте с сухариками или гренками.

Глава 11
Как приготовить настоящий индийский чай

Историки утверждают, что индийский чай «придумала» английская королева Виктория, которая к середине своего правления вдруг обнаружила, что Китай владеет необыкновенно прибыльной монополией на выращивание, производство и экспорт чая по всему миру. По приказу Ее Величества кустики китайского чайного дерева были скрещены с индийскими дикорастущими кустами, произраставшими в предгорьях Гималаев. Результат превзошел самые смелые ожидания. Так появился чай сорта *даржилинг*.

Вскоре Британская Индия не только полностью лишила Китай монополии, но и стала выращивать и производить несколько сортов высококлассного чая, который по вкусовым качествам превосходил китайский. А распространению индийского чая по всему миру мы обязаны Ост-Индской компании.

До сих пор в некоторый долинах у подножия Гималаев монахи выращивают великолепный и очень дорогой чай, который полностью идет на экспорт. Плантации такого чая окружены колючей проволокой, и охраняют его вооруженные до зубов солдаты регулярной армии.

Индусы пьют чай с утра до вечера. Чай – напиток универсальный: он не только прекрасно утоляет жажду в тропическую жару, но и согревает, бодрит и поднимает настроение в прохладную погоду. Восточная кулинарная традиция запрещает пить охлажденные газированные напитки в летний зной. Вода вымывает из организма соли, дает нагрузку на почки и... совершенно не утоляет жажду. То ли дело – чай!

В Индии популярен совершенно необычный для европейцев способ заварки чая, а именно: в воде сначала кипятят специи, затем бросают заварку, варят 3–4 минуты и вливают кипящее молоко. Всю смесь энергично перемешивают, процеживают через специальное ситечко и разливают по чашкам.

Чай по-индийски

Этот рецепт рассчитан на 3 стандартные чашки чая по-индийски.

Вам потребуется:

500 мл воды, 6 горошин черного перца, ? ч. ложки зерен аниса, кусочек имбиря величиной с зубок чеснока (можно использовать щепотку сухого порошка имбиря), 1–2 зернышка кардамона, 2 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки черного чая, ? стакана очень горячего молока.

Воду доведите до кипения, положите все пряности и сахар. Перемешайте и дайте покипеть на очень слабом огне несколько секунд.

Всыпьте чай, перемешайте и варите около 3–4 минут.

Снимите с огня и влейте очень горячее молоко.

Теперь осталось процедить смесь через ситечко и разлить по чашкам.

Такой напиток прекрасно утоляет жажду и, кстати, неплохо лечит больное горло!

Чай по-кашмирски

Этот рецепт рассчитан на 4 небольшие чашки чая по-кашмирски.

Вам потребуется:

4 чашки воды, 1 ст. ложка зеленого чая, 2 зернышка кардамона, ? ч. ложки корицы, щепотка шафрана, 5 миндальных орешков, нарезанных очень мелко, сахар по вкусу.

В кипящую воду положите чай и снова доведите до кипения.

Процедите жидкость в другой чайник, положите кардамон, корицу, измельченный миндаль и шафран и еще раз прокипятите.

Разлейте по чашкам.

Сахар подавайте отдельно.

Имбирный чай

Этот напиток пьет вся Юго-Восточная Азия. Считается, что такой чай – прекрасное средство при кашле и больном желудке.

А индусы и тайцы любят выпить несколько чашечек такого чая в перерыве между острыми и жирными блюдами.

Вам потребуется:

Кусочек имбиря 2,5 ? 2,5 см, 1 л свежей холодной воды, 4–5 ч. ложек натурального меда (или коричневого сахара).

Кусочек имбиря очистите, как картофель, натрите на крупной терке, положите в кастрюльку, залейте водой и варите около 15–20 минут.

Затем добавьте мед или сахар и снимите с огня. Накройте крышкой, дайте настояться 2–3 минуты и процедите.

Подавать такой чай можно как горячим, так и охлажденным.

Приложение Экзотические плоды тропиков (справочник)

Благодаря современным способам транспортировки многие экзотические фрукты и овощи стали частью нашего повседневного меню. Уже никого не удивить свежей китайской капустой, плодами авокадо, манго или личи. Но для того чтобы правильно употреблять эти непривычные для наших широт продукты, нужно хорошо изучить их состав, знать, как лучше выбрать, очистить, приготовить и подать тот или иной фрукт или овощ, как правильно его хранить в домашних условиях.

Порой даже очень опытные повара становятся совершенно беспомощными, когда требуется очистить свежий ананас, и предпочитают в салатах и десертах заменять его консервированным. Не говоря уже о личи или авокадо. Не имея достаточного опыта, многие вообще не способны по внешнему виду отличить качественный фрукт или овощ от уже подгнившего, перезревшего или вовсе негодного к употреблению. Более того, люди, страдающие различными желудочно-кишечными заболеваниями, имеющие избыточный вес или сахарный диабет, должны очень осторожно употреблять в пищу незнакомые экзотические плоды, которые могут содержать повышенное количество жира, сахара или кислоты.

Именно поэтому в эту книгу включено описание наиболее распространенных тропических овощей и фруктов. К описанию прилагается таблица их питательной ценности.

Отправляясь в путешествие в тропики, потрудитесь прочитать это «Приложение» внимательно, чтобы не испортить себе отдых и не подорвать здоровье.

АВОКАДО

англ. Avocado, лат. Persea gratissima

Этот тропический фрукт имеет два сорта – с ярко-зеленой и с красной кожицей. Мякоть авокадо должна быть мягкой, но при

осторожном надавливании пальцами сам плод должен быть упругим, как хорошо надутый мячик.

Желательно выбирать плоды величиной со средний апельсин.

Хранение

Зрелые плоды хранят в сухом прохладном месте. Допускается хранение в холодильнике. Для увеличения срока хранения неиспользованную часть мякоти помещают в морозильную камеру.

Использование

Очистив авокадо и удалив круглую косточку, нужно немедленно взбрызнуть мякоть лимонным соком, в противном случае она почернеет.

Используют в салатах и десертах. Для этой цели авокадо нарезают кубиками и, взбрызнув лимонным соком, солят и перчат. Для паштетов мякоть хорошо разминают вилкой. Авокадо – прекрасный компонент для майонезов, соусов, супов-пюре. Очищенные и разрезанные плоды фаршируют дарами моря, икрой, грибами. Авокадо хорошо сочетается с бананом. Из него можно приготовить мороженое.

Пищевая ценность

Авокадо содержит большое количество витаминов и минеральных веществ. Однако из-за высокого содержания жира (стоит на втором месте после свежего кокосового ореха) его не следует употреблять в пищу людям, страдающим избытком веса.

АНАНАС

англ. Pineapple, лат. Ananas

Цвет может варьироваться от ярко-желтого до зеленовато-коричневого.

Желательно выбирать крупные плотные плоды без видимых признаков повреждения и гнили.

Хранение

В сухом прохладном месте, можно в холодильнике. Мякоть ананаса хорошо выдерживает замораживание. Разрезанный ананас хранят, плотно закрыв пленкой, так как резкий запах передается другим продуктам.

Использование

Перед употреблением с ананаса срезают твердую кожу и удаляют глазки. Используют для приготовления фруктовых салатов, многочисленных десертов, мороженого и освежающих напитков.

Прекрасно сочетается с мясом, рыбой, курицей. В тропиках в соке ананаса маринуют жесткое мясо. Не рекомендуется добавлять в желе, так как ананас содержит вещество, разрушающее желатин.

Пищевая ценность

Прекрасный источник витамина С.

БАНАНЫ

англ. Banana, лат. Musa sapientum

Наиболее ценным из всего многочисленного рода *десертных бананов* является сорт *кавендиш*, а также маленькие короткие плоды под названием *дамские пальчики*.

Хранение

Большие связки бананов желательно подвешивать за плодоножку в прохладном сухом помещении. Зеленые бананы быстро созревают, если их, завернув в бумагу, поместить в теплое место.

Использование

Бананы – прекрасная основа для десертов. Их едят со сливками, мороженым, любыми фруктами и ягодами. Бананы запекают и замораживают, используют в муссах, желе, фруктово-молочных коктейлях. Жарят, завернув в ломтики бекона. Это прекрасная закуска.

Пищевая ценность

Бананы – ценный источник углеводов и витамина С. Размятые в пюре зрелые бананы – легкоусвояемая пища для маленьких детей.

Один западный диетолог назвал бананы «маленьким чудом, убивающим депрессию». В бананах присутствует достаточно редкий для растительного мира алкалоид *хурман*, основу которого составляет *мескалин* – природный наркотик счастья. Поэтому, поев бананов, находящийся в депрессии человек начинает чувствовать себя значительно лучше!

ГРАНАДИЛА

англ. Passionfruit, лат. Passifl ora

Ярко-желтые, круглые, как мячики, плоды тропического растения, которое называется *пассифлора* или *страстоцвет*.

Хранение

Прекрасно сохраняются в сухом прохладном месте до 7–10 дней.

Использование

Плоды разрезают пополам и ложкой удаляют мякоть вместе с семенами. Используют во фруктовых салатах, десертах, для

приготовления освежающих напитков.

Пищевая ценность

Источник витаминов С и А.

ГУАВА

англ. Guava, лат. Psidium guajava

Круглые, как теннисные мячики, плоды светло-желтого или зеленоватого цвета с очень приятным цветочным запахом. Кожица по фактуре напоминает лимон. Сердцевина гуавы мягкая, пюреобразная, со множеством мелких косточек.

Желательно выбирать крупные плоды.

Хранение

В холодильнике или прохладном месте.

Использование

Перед употреблением гуаву чистят, разрезают пополам и ложкой удаляют мякоть вместе с мелкими косточками. Эту мякоть в дальнейшем используют для приготовления джема. Оставшуюся часть плода едят в сыром виде или проваривают в легком сахарном сиропе, добавив немного лимонного сока. Приготовленные таким образом плоды гуавы используют в фруктовых салатах, мороженом и желеобразных десертах.

Пищевая ценность

По содержанию витамина С гуаве нет равных среди тропических фруктов! В сыром виде рекомендуется маленьким детям.

ДУРИАН

англ. Durian, лат. Durio zibethinus

Крупные, шарообразные, с множеством колючек плоды светло-коричневого цвета могут весить до 2–3 кг. Один из серьезных исследователей тропической флоры назвал дуриан «футбольным мячом для динозавров». Уроженец Индийского архипелага, дуриан не экспортируется из-за отвратительного запаха, который издают зрелые плоды. Так, в Индии разведением и сбором дуриана занимаются люди из касты неприкасаемых. Тем не менее поклонников у этого экзотического фрукта великое множество. А в Индонезии считают, что плоды дуриана содержат вещество, усиливающее половое влечение. Некоторые туристы специально приезжают в сезон сбора дуриана, чтобы полакомиться его нежной, необыкновенно вкусной мякотью.

Хранение

В больших плетеных корзинах подальше от жилых помещений!

Использование

Употребляют только в сыром виде. Мякоть содержит большие съедобные косточки.

Пищевая ценность

Прекрасный источник витамина С. Немного протеина и жира.

КАРАМБОЛА

англ. Star Apple

Этот тропический фрукт причудливой формы еще называют *звездчатым яблоком,* так как его срез напоминает звезду. Плоды желтого цвета, необыкновенно сочные. Незрелые плоды имеют слегка зеленоватый оттенок. У плодов тонкая блестящая кожица. Вкус – кислый, немного едкий. Есть сорта, имеющие кисло-сладкий вкус.

Хранение

В сухом прохладном месте. Для увеличения срока хранения карамболу измельчают в пюре и замораживают.

Использование

Прежде всего, этот фрукт используют для украшения тортов, десертов, салатов. Для этого его нарезают поперек и проваривают не более 30 секунд в легком сахарном сиропе.

Из карамболы получается прекрасный освежающий напиток. Карамболу варят в воде до мягкости, добавляют по вкусу сахар и охлаждают.

КИВАНО

англ. Kiwano

Этот экзотический фрукт родом из Африки. Другие названия – *рогатый огурец* или *африканский рогатый арбуз*. Зрелые плоды золотисто-желтого цвета. Мякоть зеленоватая, напоминает перезревший огурец. Имеет сладковатый запах. По вкусу – смесь лимона с бананом.

Хранение

Допускается хранение при комнатной температуре. Недозрелые плоды можно хранить до 6 месяцев в прохладном помещении.

Использование

Перед употреблением можно охладить. Плод нарезают ломтиками, как арбуз. Едят ложкой. Можно посыпать сахаром.

Используют как компонент десертов, фруктовых салатов, освежающих напитков. Кивано отлично сочетается с салатом из даров

моря.

Пищевая ценность

Продукт с низким содержанием калорий. Рекомендуется для тех, кто желает сбросить лишний вес.

КИТАЙСКАЯ КАПУСТА

англ. Chinese Cabbage

Светло-зеленые нежные листья этой капусты собраны в плотный удлиненный пучок. В продажу капуста поступает завернутой в пластиковые пакетики, что значительно удлиняет срок годности.

Использование

Неизменный компонент всех китайских овощных блюд. Нарезанные тонкой лапшой листья используют в салатах.

Пищевая ценность

Ценный источник витаминов А и С, некоторых минералов и протеина.

КОКОСОВЫЙ ОРЕХ

англ. Coconut

Зрелые орехи имеют сухую, слегка волосатую поверхность темно-коричневого цвета. Внутри свежего ореха содержится немного беловатой жидкости, которая называется кокосовым молоком. Определить это несложно. Нужно поднести орех к уху и слегка взболтать. Если появится характерный булькающий звук, орех годен к употреблению.

Хранение

В сухом прохладном месте до 2 недель. Для увеличения срока хранения кокосовое молоко замораживают.

Использование

Многие не покупают эти орехи только потому, что не умеют правильно их открывать. Вскрыть кокосовый орех несложно. Нужно взять тяжелый нож или кулинарный топорик, которым обычно рубят кости. Положить орех в левую руку. Начать постукивать лезвием по «экватору» ореха. Кокос имеет плотную, но достаточно хрупкую скорлупу, которая будет отслаиваться, как у сваренного вкрутую яйца. Затем можно просто разрезать плотную белую мякоть острым ножом.

Свежую мякоть натирают и используют для теста при выпечке тортов, печенья, хлеба и т. д. Тертую мякоть заливают водой и готовят

кокосовое молоко[18] . Кусочки кокоса вялят в духовке и украшают пирог, булочки, печенье и т. д.

Пищевая ценность

Среди плодов кокос стоит на первом месте по содержанию жира. Кроме того, он богат клетчаткой и протеином.

КУМКВАТ

англ. Cumquat или Kumquat

Из семейства цитрусовых. Внешне напоминает мелкий апельсин с ярко-желтой или слегка зеленоватой кожицей. Имеет характерный кисловато-терпкий запах.

Хранение

В сухом прохладном месте. Можно хранить в холодильнике. Мякоть хорошо выдерживает замораживание.

Использование

Благодаря высокому содержанию пектина кумкват используют в основном при приготовлении джемов, варенья и мармеладов. Всего несколько плодов кумквата значительно улучшают запах джема из ананаса или грейпфрута. Сок кумквата добавляют во фруктовые соки и коктейли, смешивают с водой и сахаром, готовят прекрасный освежающий напиток. Из-за очень кислого, слегка едкого вкуса в «чистом виде» кумкват практически не используют. Но он великолепно заменяет лимон в маринадах и соусах, придавая блюдам очень приятный запах.

ЛАЙМ

англ. Lime, лат. Citrus medica

Маленькие, ярко-зеленые и блестящие плоды лайма имеют специфический пряно-кисловатый аромат. Лайм меньше лимона, а на вкус намного кислее. До недавнего времени плоды лайма широко применялись в британской армии как противоцинготное средство.

Хранение

Как и лимоны в прохладном и сухом месте.

Использование

Сок лайма – неизменный компонент маринадов для рыбы и мяса. Из лайма варят джемы, готовят желе, освежающие напитки. Лайм – прекрасный ингредиент для пикулей. Тонкими дольками свежего лайма, а также тертой цедрой украшают торты, добавляют в крем и мороженое.

Пищевая ценность

Прекрасный источник витамина С.

ЛИЧИ

англ. Litchi или Lichee, лат. Litchi chinensis

Родом из Южного Китая. Сравнительно недавно стали выращивать по всей Юго-Восточной Азии. Иногда продаются вместе с сухими колючими ветками. Плоды алого или красного цвета, по внешнему виду напоминают клубнику. Кожица очень твердая. Мякоть серовато-жемчужного цвета, нежная, сладкая, очень сочная, слегка терпкая. Косточка небольшая, черная.

Хранение

При комнатной температуре несколько дней. Для более длительного хранения – в холодильнике.

Использование

Плоды сушат, маринуют и консервируют. Очищают от твердой шкурки, удаляют косточку и употребляют в сыром виде как десерт, предварительно охладив. (Подают личи из расчета 6–10 ягод на порцию, есть 2–3 штуки нет смысла.) Используют для приготовления фруктовых салатов и освежающих напитков.

Пищевая ценность

Хороший источник витамина С.

ЛОНГАН

англ. Longan

Родом из Юго-Восточной Азии. Плоды круглые, мелкие, с твердой темно-коричневой кожицей. Мякоть плотная, светло-бежевого цвета. Имеет приятный сладкий вкус. Косточка небольшая.

Хранение

В сетках в прохладном сухом помещении.

Использование

Кожицу очищают, а мякоть употребляют в сыром виде.

Пищевая ценность

Высокое содержание витамина С.

МАНГО

англ. Mango, лат. Mangifera indica

В зависимости от сорта цвет плодов варьируется от светло-желтого до ярко-красного. Мякоть светло-желтого или морковно-желтого цвета. Кожица плотная, но мягкая. Косточка большая, круглая.

Желательно выбирать только крупные плоды с приятным сладковато-карамельным запахом.

Хранение

Спелые плоды манго хранятся не более 2–3 дней. Мякоть хорошо переносит замораживание.

Использование

Сезон манго на «исторический родине» этого одного из самых полезных тропических фруктов начинается в середине апреля. Покупая манго, следует обязательно его понюхать. Даже слегка недозрелый плод имеет сладковатый, слегка карамельный запах. Дома нужно завернуть недозрелые плоды манго в обычную газету и поместить в сухое, хорошо проветриваемое помещение. Так манго очень быстро дозреет. На Филиппинах недозрелые плоды манго хранят под кроватью. Когда дом наполняется густым ароматом, все домашние знают, что плоды готовы к употреблению!

Для того чтобы правильно очистить манго, следует острым ножом разрезать плод по окружности. Затем, взяв руками обе половинки, резко повернуть в противоположные стороны. Мякоть можно есть чайной ложкой.

Пюре из свежего манго – отличный десерт. Плод используют также для приготовления джемов, мороженого, фруктовых салатов и сока.

Пищевая ценность

Прекрасный источник витаминов С и А. Свежее пюре и сок из плодов манго считается прекрасной едой для маленьких детей.

МАНГОСТИН

англ. Mangosteen, лат. Garcinia mangostana

По мнению специалистов, плоды мангостина – самые вкусные из всех тропических фруктов. Один из средневековых путешественников, впервые попробовав мангостин, сравнил его вкус с амброзией и божественным нектаром!

Плоды величиной с небольшое яблоко, кожица насыщенного пурпурного или коричневого цвета, иногда почти черная, достаточно твердая. Мякоть белая, очень сочная. Имеются косточки.

Следует предупредить, что кожица мангостина содержит очень стойкую растительную краску, которая практически не отстирывается!

Использование

Очистить мангостин можно двумя способами. Во-первых, разрезать очень острым ножом по «экватору» и чайной ложкой удалить мякоть. Во-вторых, сделать несколько разрезов по «меридианам» от основания плодоножки. Тогда можно раскрыть мангостин как цветок с черными лепестками, обнажив белоснежную, очень сочную мякоть. На столе это будет выглядеть необыкновенно эффектно.

Едят мангостин ложкой. Из мякоти готовят освежающие напитки.

Хранение

Мангостин не выдерживает и непродолжительного хранения даже в холодильнике. Его следует употреблять немедленно.

Пищевая ценность

Мангостин ценится знатоками лишь за необыкновенно тонкий аромат. Сами плоды не имеют практически никакой пищевой ценности.

МАНИОКА

англ. Manioc, или cassava, лат. Manihot

Другое название – *кассава*. Съедобные крупные корни кремового или светло-желтого цвета. Мякоть должна быть хрустящей, ломкой. Переросшая маниока содержит большое количество трудноусвояемой клетчатки.

Хранение

В прохладном сухом месте. Для увеличения срока хранения тертую мякоть замораживают.

Использование

Нарезанные небольшими кубиками корни маниоки варят на пару или просто в воде. Воду, в которой варилась маниока, следует сливать – в пищу она не годится! Сырую мякоть натирают и используют при приготовлении теста, десертов и соусов. Тонко нарезанную мякоть жарят, как картофель. Из маниоки получаются отличные чипсы.

Пищевая ценность

Неплохой источник витамина С. Тертая маниока с молоком – хорошая еда для маленьких детей.

ОКРА

англ. Okra, лат. Hibiscus esculentus

Другое название – *дамские пальчики*. Ярко-зеленые, слегка шероховатые стручки в разрезе – четкий восьмигранник. Мякоть кремовая, имеются круглые мягкие косточки. Зрелые плоды в длину не должны превышать 6–7 см.

Хранение

В пластиковом пакете в холодильнике. Окра прекрасно переносит глубокое замораживание.

Использование

Плоды окры – один из неизменных компонентов всех овощных карри Юго-Восточной Азии. Окру жарят во фритюре, тушат с луком и помидорами. Вареную окру добавляют в салаты и овощные рагу.

Пищевая ценность

Окра богата витаминами и минеральными веществами.

ПАПАЙЯ

англ. Papaya или Pawpaw, лат. Carica papaya

Внешне напоминает большую продолговатую дыню, но может быть и круглой, величиной с грейпфрут. Кожица тонкая, блестящая, насыщенного желтого цвета, с легкими зелеными полосками у основания плодоножки. В центре папайи множество круглых черных семечек. Зрелая папайя на ощупь мягкая, но не дряблая! Мякоть ярко-желтая, иногда чуть розовая.

Хранение

Недозрелые плоды папайи можно хранить в холодильнике очень непродолжительное время. Для увеличения срока хранения мякоть зрелых плодов измельчают и замораживают.

Использование

Папайю разрезают вдоль, ложкой удаляют семечки, а мякоть нарезают кубиками или дольками, поливают лимонным соком, посыпают сахаром и используют во фруктовых салатах. Папайя – прекрасный ингредиент для суфле, муссов, начинки овощных и фруктовых пирогов. Кусочки папайи добавляют к жесткому мясу. На Востоке считают, что папайя способна смягчить любое, даже очень старое мясо. В индийской кулинарии незрелые плоды используются как овощ. Не рекомендуется добавлять папайю в желе, так как в ее плодах содержится вещество, которое разрушает желатин!

Пищевая ценность

Отличный источник витаминов С и А. Из папайи производят очень ценное лекарство – *папаин*. Пюре из папайи рекомендуется для младенцев.

ПЕРЕЦ ЧИЛИ

англ. Chilly или Cayenne pepper

Плоды перца чили отличаются большим разнообразием как цветов, так и размеров. Этот перец может быть величиной с небольшой початок кукурузы или с детский мизинчик. Может быть ярко-алого или же светло-желтого цвета и т. д. Традиционно считается, что чем меньше размер перца, тем острее его вкус.

Хранение

Желательно хранить в холодильнике.

Использование

Этот перец сушат, маринуют в уксусе, нарезанные стручки заливают растительным маслом для придания ему запаха и острого вкуса. Такое масло в Юго-Восточной Азии называют ароматным.

Перед употреблением перец моют, разрезают вдоль и удаляют семена. При разделке этого перца нужно соблюдать осторожность и не прикасаться к лицу или глазам! По окончании работы руки следует тщательно вымыть. Сухой молотый перец чили – неизменный компонент наборов карри. Его используют для придания салатам, супам или горячим блюдам острого вкуса и своеобразного запаха.

Этот перец широко применяется в современной медицине. Вытяжка из перца входит в состав мази для растирания, перцовые пластыри и т. д.

Пищевая ценность

Прекрасный источник витамина С и А. Из-за своего острого вкуса перец употребляется в ограниченном количестве и не оказывает заметного влияния на пищевую ценность блюд. Однако то, что человек воспринимает как слишком острое, на самом деле обладает свойством подавлять болевые ощущения. В состав этого перца входит алкалоид *капсаицин*. Именно этот компонент способствует пожару во рту. Благодаря так называемой псевдоболи человеческий мозг начинает усиленно вырабатывать естественный *опиат*, который, в свою очередь, дарит едоку незабываемое ощущение счастья!

ПЛАНТЭЙН

англ. Cooking bananas

Этот так называемый *кулинарный банан* имеет крупные зеленые или бледно-желтые твердые плоды. Мякоть светло-кремовая или оранжевая.

Хранение

Следует подвесить за плодоножку в прохладном сухом помещении.

Использование

В сыром виде практически не употребляется. Эти бананы варят (обычным способом и на пару), запекают, жарят во фритюре. Прекрасный гарнир к мясу-гриль, рыбе. Из этих бананов получаются великолепные чипсы.

Пищевая ценность

Как и маленькие *десертные бананы*, эти плоды богаты углеводами и витамином С. Плоды с оранжевой мякотью содержат витамин А.

ПЛОДЫ ХЛЕБНОГО ДЕРЕВА

англ. Breadfruit, лат. Artocarpus incisa

Плоды правильной круглой формы, плотные, бледно-желтого цвета. Зрелые плоды на ощупь мягкие с приятным сладким ароматом.

Хранение

Недозрелые плоды хранят в холодильнике, а зрелые – не более 1–2 дней при комнатной температуре.

Использование

Плоды чистят, удаляют семена. Их запекают, варят на пару, жарят как чипсы. Вареные плоды подают с маслом.

Также запекают целиком. Для этого плоды моют, прокалывают кожицу в нескольких местах кулинарной иглой и помещают в духовку на 1 час при температуре 180 °С.

В продаже также имеются сушеные ломтики хлебного дерева. Перед использованием их следует замочить в воде.

Пищевая ценность

Ценный источник углеводов, а также некоторых витаминов.

ПОМЕЛО

лат. названия не имеет

Гибрид, полученный от скрещивания грейпфрута и тропического плода *Shadock*. Плоды желтые или желто-зеленые с приятным освежающим запахом. Зрелые плоды достигают веса до 1 кг.

Хранение

В прохладном месте до 2 недель. По мере дозревания вкус и запах улучшаются.

Использование

Употребляют в сыром виде, как и грейпфрут. Используют для приготовления джемов, мармеладов, в фруктовых салатах. Из помело получается прекрасный сок.

Пищевая ценность

Неплохой источник витамина С.

РАМБУТАН

англ. Rambutan

Волосатые ярко-красные плоды рамбутана похожи на колючки репейника. Внутри рамбутан содержит сочную, белую желеобразную мякоть с небольшой косточкой, по вкусу ничем практически не отличается от своего меньшего брата – личи.

Хранение

Только в холодильнике. Желательно помещать в пластиковые пакеты.

Использование

Этот фрукт предпочтительно употреблять в сыром виде в качестве десерта, а также использовать как ингредиент для салатов или мороженого.

Пищевая ценность

Неплохой источник витамина С.

САПОДИЛЛА

англ. Sapodilla, Zapote, Naceberry, лат. Achras zapota

Родом из Южной Америки. Плоды круглые, небольшие, с тонкой красновато-коричневой кожицей. Спелая мякоть коричневого цвета. Внутри большая черная косточка.

Хранение

Спелые плоды желательно хранить в холодильнике.

Использование

Спелый плод саподиллы должен быть мягким. Его очищают от кожицы и употребляют в сыром виде. Используют для приготовления мороженого и шербетов. Следует убедиться, что плоды действительно зрелые, так как незрелые имеют достаточно неприятный терпкий привкус!

Пищевая ценность

Неплохой источник некоторых витаминов.

САХАРНОЕ ЯБЛОКО

англ. Custard apple, лат. Anona reticulata

Эти тропические плоды иначе называют *Бычьим сердцем*. По форме плод похож на большую еловую шишку или сердце, каким его рисуют маленькие дети. Он покрыт темно-коричневой, желтоватой или

темно-зеленой кожицей, похожей на кожу аллигатора. Мякоть приятного светло-желтого цвета напоминает заварной крем. Внутри несколько крупных черных косточек.

Хранение

Эти плоды принято подвешивать в сетках в прохладном, хорошо вентилируемом помещении. Для увеличения срока хранения плоды чистят, удаляют косточки, а мякоть замораживают.

Использование

Качественный зрелый плод распадается на сегменты, как мандарин. Его можно без труда разломать пальцами. Желательно употреблять в пищу свежим.

Пищевая ценность

Богат витамином С.

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ

англ. Kumara, Kumala, Sweet potato, Batat

Другие названия – *кумара* или *батат*. Цветовая гамма зрелых плодов – от белого до светло-оранжевого и красного. Чем темнее, тем запах приятнее, а вкус более сладкий.

Хранение

В сухом месте до 2–3 недель.

Использование

Сладкий картофель чистят, нарезают кусочками и варят в воде до мягкости. Подают с маслом, сметаной, посыпав укропом. Запекают, варят на пару. Жарят в большом количестве масла, предварительно отварив до полуготовности. Охлажденное пюре добавляют в тесто для пирожков, суфле.

Пищевая ценность

Сладкий картофель – очень питательный продукт. Источник углеводов, витамина А. Рекомендуется в пищу младенцам.

СЛАДКИЙ САЛАТНЫЙ ПЕРЕЦ

англ. Bell Pepper, Capsicum, лат. Capsicum annuum

Плоды сладкого салатного перца могут быть красными, ярко-зелеными или желтыми в зависимости от сорта. Поверхность плода должна быть блестящей, без вмятин или повреждений, а мякоть – сочной и хрустящей.

Хранение

В сухом прохладном месте. В холодильнике перец сохраняется значительно дольше (до недели).

Использование

Перец – неизменный компонент салатов, блюд из овощей и гарниров. Перец запекают, фаршируют, жарят и маринуют. Китайская кухня очень любит разноцветный сладкий перец и использует его как компонент практически во всех овощных блюдах, а также как элемент украшения.

Пищевая ценность

Перец богат витаминами С и А, каротином, которого особенно много в плодах красного цвета.

ТАНГИРИН

англ. Tangerine

Принадлежит к семейству мандаринов. Плоды названы в честь марокканского морского порта Тангира. Небольшой круглый плод ярко-желтого цвета. Кожица легко отделяется от плотной сочной мякоти.

Хранение

В прохладном месте. При комнатной температуре плоды тангирина спеют стремительно.

Использование

Желательно употреблять в свежем виде. Можно готовить сок. Из недозрелых плодов получается прекрасный мармелад.

Пищевая ценность

Неплохой источник витамина С.

Пищевая ценность тропических фруктов и овощей									
Наименование	Калории, кол-во	Протеин, г	Жиры, г	Углеводы, г	Кальций, мг	Железо, мг	Витамин А, мг	Тиамин, мг	Витамин С, мг
Авокадо	165	1,5	15	6	10	1	60	0,07	15
Ананас	57	0,4		14	20	0,5	30	0,08	30
Бананы	116	1	0,3	27	7	0,5	30	0,05	10
Брэдфрут	113	1,5	0,4	26	25	1		0,1	20
Гуава	58	1	0,4	13	15	1	60	0,05	200
Дуриан	124	2,5	1,6	28,3	20	0,9	небол. кол-во	0,27	37
Карамбола	28	0,3	0,4	7	8	1	160	0,05	38
Китайская капуста	40	3	0,7	8	192	2,4	1200	0,04	40
Кокосовый орех, зрелый	414	4	40	15	14	2,2		0,04	4
Личи	65	0,8	0,4	16,3	10	0,3	0	0,05	50
Лонган	71	1	1,4	15,6	23	0,4	0	0,03	56
Манго	63	0,5		15	10	0,5	180	0,03	50
Мангостин	57	0,5	0,3	14,7	10	0,5	0	0,03	4
Маниока	153	0,7	0,2	37	25	1		0,07	30
Окра	31	1,8	0,1	7,6	90	1	140	0,07	18
Папайя	39	0,6		9	20	0,5	120	0,03	50
Перец чили, красный	45	5	0,8	9	11	0,9	4770	0,09	15
Пешионфрут	92	2,3	2	16	10	1	6		20
Помело	39	0,7	0,3	9,5	27	0,5	30	0,05	53
Рамбутан	64	1	0,1	16,5	20	1,9	0	небол. кол-во	23
Сахарное яблоко	76	1,5	0,3	19	27	0,5	20	0,11	21
Сладкий картофель, белый	114	1,5	0,3	26	25	1		0,1	30

Библиография

1. *Волощук Г. А., Ничипоренко А. В.* Особенности кухни народов мира. Киев: Реклама, 1989.

2. *Фесенко Г. П.* Блюда иностранной кухни. Киев: Вища школа, 1983.

3. Irresistible Vegetables. Singapore: Editor Diane Hodges, J. B. Fairfax Press Pvt. Ltd., 2000.

4. Festivals of India. Calcutta: Ministry of Information and Broadcasting, Government of India, 1996.

5. *Barbara Northwood.* Cooking with herbs. Sydney: Published by Australian Consolidated Press, 2001.

6. *Kala Primlani.* Indian Cooking. Bombay: With useful hints on good housekeeping, 1990.

7. *Madhur Jaffrey.* Far Eastern Cookery. Great Britain: Published by BBC Books, 1989.

8. *Michael Pandya.* Indian Cookery. London: Octopus Books Ltd., 1994.

9. Pritam Uberoy's. Pure Vegetarian Indian Cookery. New Delhi: Sterling Publishers Pvt. Ltd., 1994.

10. *Purobi Babbar.* Rotis & Naans of India. Bombay: Vakils, Feffer and Simons Ltd., 1998.

11. *Rakesh Mathur.* La Cuisine Indienne. (Les restaurnts indiens a Paris). Paris, 1998.

12. *Susan Parkinson, Peggy Stacy.* Taste of Tropics. Australia: Pub. David Bateman Ltd., 1999.

13. *Tarla Dalal.* The delights of Vegetarian Cooking. Bombay: Vakils & Simons Ltd., 1978.

14. The New Oxford Illustrated Dictionary. Oxford: Oxford University Press, 1979.

---

notes

Примечания

1

Под «надежным» магазином в тропиках подразумевается магазин, имеющий кондиционированное помещение, а также персонал, одетый в одинаковую и опрятную форменную одежду! – Примеч. авт.

2

В переводе с тамильского карри – соус, подлива.

З

См. рецепт в главе «Блюда из молока...».

4

См. рецепт в главе «Блюда из молока...».

5

Такую нарезку называют на один укус, так как мясо не нужно резать ножом, ведь традиционно на Востоке ножи на стол не подаются.

6

Во всех приводимых в этой книге рецептах желательно использовать свежевыжатый сок лимона, который легко приготовить, используя специальную соковыжималку для цитрусовых. Замена свежего лимонного сока лимонной кислотой или уксусом нежелательна!

7

См. рецепт в главе «Специфические продукты и пряности».

8

См. рецепт в главе «Молочные продукты...».

9

Овощи для этой начинки можно подбирать по вашему вкусу и сезону.

10

Как правило, для этого блюда берется оставшийся от предыдущей трапезы рис.

11

См. рецепт в главе «Специфические продукты и пряности».

12

См. рецепт в главе «Специфические продукты и пряности».

13

См. рецепт в главе «Специфические продукты и пряности».

14

См. рецепт в главе «Хлеб Индии».

15

Такой набор специй называется корма, у индусов он продается готовым.

16

См. рецепт в главе «Специфические продукты пряности».

17

См. рецепт в главе «Специфические продукты и пряности».

18

См. подробнее в главе «Специфические продукты и пряности».